زانستی سەردەم

گۆڤارێکی زانستی گشتی وەرزییە

دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم دەری دەکات

خاوەنی ئیمتیاز: کەمال جەلال غەریب

ژمارە (12) سالی (٣) نیسانی ٢٠٠٢ نەورۆزی ٢٧٠٢ی کوردی Issue No(12) April 2002

سەرنووسەر

ئەکرەم قەرەداخی

ئەو گۆڕانە خێراییانەی ئەمڕۆ لە دنیای زانست و تەکنۆلۆژیادا ڕوو دەدەن بۆتە مایەی سەرنج و تێڕامانی هەموو دۆستانی زانست و هەموو ئەوانەش کە خۆیان لەبوارە زانستییەکاندا کاردەکەن، پەیدا بوونی ڕۆژانەی دەها زاراوەو ووشەی نوێ، لەبوارە جیا جیاکانی مەعریفەو دنیای زانست دا، پێداویستییەکی وای هێناوەتەکایەوە کەئیتر لەمەزیاتر ناتوانین دەست بەرداری بین، ئەویش بوونی فەرهەنگی تایبەتیە بۆ هەر لقێکی زانست، تا پسپۆڕو شارەزاو خوێندکارانی ئەو بوارە پەنای بۆ ببەن و لە کاتی پێویستیدا بەهانایانەوە بێت و لە ڕێگاشیانەوە بتوانن بابەتی زانستی پەرچڤە بکەنە سەر زمانە شیرینەکەمان.

چۆلی و پڕنە بوونەوەی ئەم بوارانە هانی داین وەك ئەرکێکی سەرشانمان کە لەمەولا و بەشێوەی پاشکۆی گۆڤارەکەمان، هەرجارە فەرهەنگێکی خنجیلانە لەیەکێك لەبوارەکانی زانستدا بڵاوبکەینەوە، ئێمە بەم هەنگاوە خۆمان بە بەختیار دەزانین و بە مژدەیەکی خۆشی دەزانین بۆ خوێنەرو خوێندکاری کورد، هیوا دارین پسپۆڕو زاناکانمان دریخی لەسەرنج و ڕاو تێبینییەکانیان نەکەن بەرامبەریان و بەدەنگمانەوە بێن. هەمیشە نەمری و سەرکەوتن بۆ زمانە شیرینەکەمان.

سەرنووسەر

ڕێکخستنی بابەتەکان پەیوەندی بەلایەنی هونەرییەوە هەیە پەیوەندییەکان لە ڕێگای سەرنووسەرەوە دەبێت

ناونیشان:
سلێمانی فولکەی یەکگرتن- گۆڤاری زانستی سەردەم
ت / ٢١٢٢١٦٢

تایپ و مۆنتاژی کۆمپیوتەری : ئاسۆ سەعید حەمەخان
هەڵەچنی چاپ : کانی عبداللە عزیز
چاپ : دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم
چاپی بەرگ: ئۆفسێتی تیشك
نەخشەسازی و کاری هونەری : سەرنووسەر

بۆ پەیوەندی کردن لە دەرەوەی وڵاتەوە:
سەنتەری سلێمانی
Tel: 001 212 896 3304
Fax: 001 212 896 3305
ئینتەرنێت:
www.sardam.org
پۆستی ئەلکترۆنی
Zanistisadam@hotmail.com

نرخی (٢٠) دینارە

لەم ژمارەیەدا

نۆژداری — medicine

تەمەنی نائومێدی	دکتۆرە دڵسۆز جەلال	٣-٨
هەندێك نەخۆشی منداڵ	دکتۆر ئاسۆ فایەق	١٥-١٩
سەدەف	دکتۆر فەرەیدون قەفتان	٢٧-٣٣
دژە خەمۆکی	و: نیان عبدالرحمن	٣٤
پیاوان و تەمەنی نائومێدی	-	٤٤
جوانکاری لووت	دکتۆر محمد جەزا نوری	٥٥-٦٠
فرە فرمێسك کردن	دکتۆر کاوە قەرەداخی	٩٥-٩٦
چارەسەر بە ڕۆنی زەیتون	و: ژوەر جەمال	١٠١
شێواوی دەم و ددان	دکتۆر سعید شێخ لەتیف	١١١-١١٣
نەخۆشیەکانی مێشك		١٢٤
ناڕێکەکانی نوستن لە ساوادا	دکتۆر جەمال مەعروف	١٣٩-١٤٢
خەمۆکی	دکتۆر نزار محمد امین (نا- ئاڤان عبدالله)	١٤٣-١٤٧
نەخۆشیەکانی دڵ	و: جەمال عارف	١٥٦-١٥٩
ئەسپرین	و: پەری ئەبوبەکر	١٦٠
شەکرەو گژوگیا	و: حسن عبدالکریم	١٨٢-١٨٥
لە جەستەدا بەرد هەیە	و: زانا جەزا	١٨٦
پشت یەشە	دکتۆر عەدنان عبدالله	٢٢١-٢٢٤
نەخۆشیەکانی پێست	و: ڕۆشنا ئەحمەد	٢٥٣-٢٥٨
ئازاری پشت	و: تارا جەمال	٢٥٩-٢٦٢

ڤێترنەری — Veterinary

کێشەکانی زاوزێ لە مانگادا	دکتۆر فەرەیدون عبدالستار	٢٢٥-٢٨٨

فسیۆلۆژی — Physiology

گەشەی مرۆڤ و بەتەمەنداچوون	ئەکرەم قەرەداخی	٤٥-٥٤
نهێنی دەماخی بلیمەتان	علی ئەحمەد	٦٨
هەوکردن	مەریوان عزت صالح	٧٥-٨٢
فسیۆلۆژی گورچیلەو شلەکانی لەش	سەرهۆز محمد	٨٣-٩٠
ڕێژەی کولیسترۆڵ	نیان حەمە کریم	١٠٢-١٠٣
هیورکەرەوەکان و گورچیلە	رزگار عمر فتاح	١١٠
کرداری هەناسەدان	ساماڵ محمد	١٢٩-١٣٢
خوێنی دەستکرد	بەرزان جەمال	١٤٨
دڵی دەستکرد	عرفان ئەحمەد	١٦١-١٦٣
کەمی ڤولیت	عرفان ئەحمەد	١٦٤
نزگەرە	وەزیرە عبدالله	١٧١-١٧٢
هەندێك پرسیاری گشتی	لازۆ ئەکرەم	١٧٧-١٧٩
تەمەنت چەندە؟	س.ع	٢٧٣-٢٧٧

بایۆلۆژی — Biology

گەشەی ڕوەك	کاژاو غالی	١٩٩-٢٠٢
ئاوی ژیان لە خانەدا	ڤیان محمد رشید	٢٠٧-٢٠٩
ئایا جیهان	ناسك عەزیز	٢٨٤-٢٨٦
چاندنی مەمك		٣٠٠

دەرونزانی — Psycology

لە خۆتێگەیشتن	شیرزاد حسن	١٣٣
هۆکارەکانی میزبەخۆداکردن	بەسۆز سعید	١٦٥-١٧٠
هەرزەکاری	عبدالرحمن عبدالله	٢١١-٢١٧
خەو		٢٨٢-٢٨٣

کیمیا — Chemistry

پیشەسازی لاستیك	دکتۆر زنون پیریادی	٩-١٣
دۆندرمە	خالد محمد خاڵ	٢٤٧-٢٧٢
ئاو پیداویستی و دەستکەوتنی	ناهدە جەمال	٢٦٣-٢٧٢

گەردون زانی — Astronomy

دۆزینەوەیەکی نوێی گەردون	پەژار غەفور حەمە	٧٠
هەیڤ و زەوی	عەتا مەلا کەریم	١١٤
مانگی (ئینفیسات)	تارا ئەحمەد	١١٨
زانستی گەردون ناسی	دلنیا عبدالله	١٤٩-١٥٥
گارگارین	شارمان . ق	١٨٠-١٨١

ژینگەزانی — Ecology

ئەفریقاو مرۆڤی سەردەم	-	٦٧
زستان و سکپڕ ی	هەناو غالی	١٣٨
ئاو و زەوی		١٩٠

کشتوکاڵ — Agriculture

ترێ	حسن حمەکریم	١١٥-١١٧
پیاز	سۆزان جەمال	١٨٧-١٨٩
نەعنا	نازمی هەورامی	٢٠٣-٢٠٦

سیکسزانی — Sexology

فسیۆلۆژی پیرەکان و سیکس	دانا قەرەداخی	٧١-٧٤
کۆئەندامی زاوزێی نێری مرۆڤ	دانا محمد	١٩١-١٩٨
جیاوازی ژن و پیاو	-	٢١٠

فیزیك — Physics

بورای موگناتیسی زەوی	جەمال محمد ئەمین	٦١-٦٦
چەمکی کوانتەم	زاهیر محمد سعید	١١٩-١٢٣

ئەندازیاری — Engineering

ڕێگاوبان	صدیق محمد ئەحمەد	٩١-٩٤

کۆمپیوتەر و ئینتەرنێت — Computer & Internet

حکومەتی بەریتانیاو ئینتەرنێت	بەناز محمد توفیق	١٤
ئینتەرنێتۆمانیا	عایدە قادر رحمان	١٩-٢٣
ململانێی سیستەمی ویندۆز	فازل ئەحمەد	٢٣-٢٦
ڕاڕایی و ئینتەرنێت	کانی عبدالله	٦٩
بە پەرلەکردنی زانیارییەکان	باوکی ڤارۆنا	٩٧-١٠٠
سیستمی ڤیژوەڵ	شوان مستەفا	٢٢٩-٢٤٦

پەروەردە — Education

فێرکردن- کارو بیکاری	ئەمیرە محمد	٣٥-٤٣
چارەی شەرمنی منداڵ	جەمال هەلەبجەیی	١٠٤-١٠٩
ترسی منداڵ	شالاو جەعفەر	١٢٥
پرسیارە قورسەکانی منداڵ	هەناسە	٢٩١-٢٩٩

دوکیومنت — Document

یەکەم سمیناری کشتوکاڵ لە سلیمانی	کۆمەڵەی زانستی کوردستان	٢٨٧-٢٩٠

پیشەسازی — Indastrial

بەرگی سەربازی	و: قادر میرخان	٢١٨

هەروەها کۆمەڵێك هەواڵی زانستیش بخوێنەرەوە

تەمەنی نائومێدی
و
کنۆچکەبوونی ئێسک

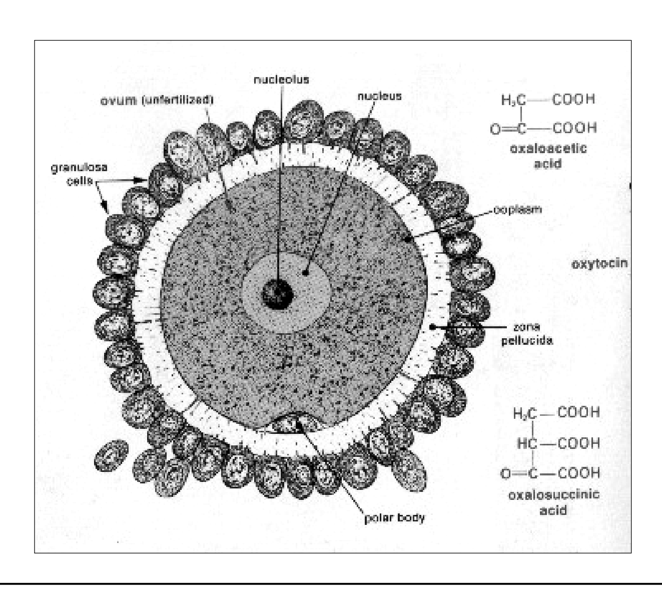
The menpause and Osteoprosis

دکتۆرە دڵسۆز جەلال
لەندەن

تەمەنی نائومێدی، واتە وەستاندنەوە لە کەوتنە سەرخوێن، کەماوەیەکی زۆر گرنگە لە ژیانی ژندا، چونکە گۆڕانێکی زۆر لە ژیانیدا ڕوودەدات. هەندێك ژن دەڵێن زۆرباشە شکور عادەی مانگانەم لە کۆڵ بوەوە، منداڵم گەورەبوون، ئیتر بۆ خۆم دەژیم، بەڵام هەندێك ئافرەتی دیکە دەیکەن بەکێشەیەکی گەورەو زۆر مەراقی لێ دەکەن و خەفەتی پێ دەخۆن.

لە کەوتنە سەرخوێن وەستاندنەوە چیە و نیشانەکانی کامانەن؟

لەم وتارەدا وەڵامی پرسیارەکانت دەدەینەوە دەربارەی وەستاندنەوەو بۆچی ئافرەت لە عادە دەوەستێتەوە و چ گۆڕانێك لەلەشیدا ڕوودەدات، تا چ ڕادەیەك ئەو گۆرانانە کار دەکاتە سەر هەستی ئافرەتەکە؟ هەروەها هەندێك زانیاریشت لەسەر کنۆچکەبوونی ئیسك و تواندندنەوەی هەروەها هەندیك دەربارەی ئەوە پێ دەدەین کە چۆن خۆت یارمەتی خۆت بدەیت.



١-لەم بارەیەوە قسە لەگەڵ کێ بکەیت؟

٢-چۆن بەسەر ئەم دیاردەیەدا زاڵ دەبیت واتە بەسەر حالەتەکانی نەمانی سوری مانگانەدا.

٣-چ پرسیاریك لەپزیشکەکەت بکەیت؟ وەکو هۆرمۆن پێ دان چیە؟و چۆن چارەسەر دەکریت؟

لەکەوتنە سەرخوین وەستاندنەوە Menopause:

تەمەنی نائومیدی، یا لە کەوتنە سەرخوین وەستاندنەوە، ئەو ماوەیەیە لە ژیانی ئافرەتدا کەبێ نویژی نامینیت، هەندیك جار پێیێ دەوتریت گۆران یا گۆران لە ژیاندا، ئەمەش شتیکی سروشتی هەمو ژنیکە دەبیت بەم ماوەیەدا بروات، هەر ئافرەتیکیش بە جۆریکی تایبەتی خۆی بەم ماوەیەدا تیپەردەبیت.

- ئایا نەمانی سوری مانگانە چیە؟

*ئەو ماوەیە لە ژیاندا کە ئیتر مانگانە بێ نویژ نابیت کەی ئەمە روودەدات؟

*بەزۆری لە دەوروبەری تەمەنی ٤٥تا ٥٥ سالیدا روودەدات، بەڵام دوریش نیە پیشتر یا درەنگتر رووبدات.

-چی دەبیت بەهۆی ئەم وەستاندنەوەیە؟

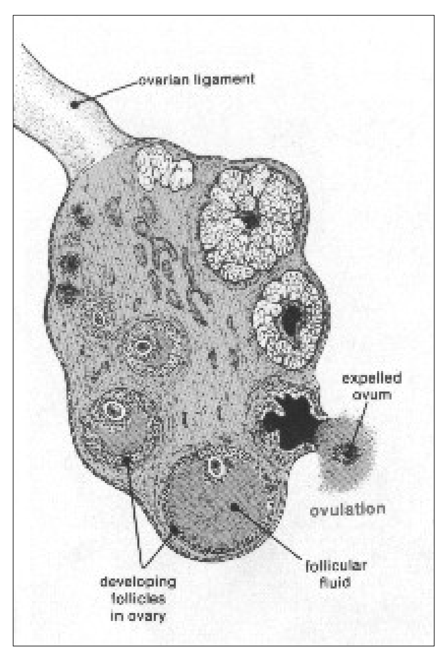
*هەموو مانگیك ئافرەت بێ نویژ دەبیت بەهۆی دوو هۆرمۆنی ئاساییەوە کە لە لەشیدا دروست دەبیت ئەوانەش هۆرمۆنی (ئیسترۆجینو پرۆجسترۆن)ن ئەم دوو هۆرمۆنە لەشی ژن دروستی دەکەن لە هەموو مانگیکدا بۆ سك، ئەگەر ژنەکە تەمەنی زیاتربیت هیلکەدان کەمتر هیلکە دروست دەکات، ئاستی ئیسترۆجینیش دادەبەزیت، وردە وردە بێ نویژییەکە ناریکوپیك دەبیت پیشو دوا دەکەویت تابەتەواوی دەوەستیتو نامینیت.

-نیشانەکانی چین؟

*دڵ تەنگی لە نیشانە سەرەکیەکانی راوەستاندکەیە، ئەمەش لە ئەنجامی گۆرانی هۆرمۆنەکانی لەشە. لە خوارەوە دەتوانین هەندیك لەنیشانە سەرەکیەکانی بلیین:

١-تیك چوونی پێ نویژی:

بێ نویژی تیك دەچیتو لە کاتی خۆییدا نایەت، پیش و دوا دەکەویت، یان زیاد و کەم دەبیت، ئەمەش رەنگە چەند مانگیگ یا چەند سالیك بخایەنیت پیش وەستاندنەوە، رەنگە ئەم مانگە خوینەکە زۆر زۆر بیت، بەڵام مانگەکەی دی زۆر کەم بیت، تکایە ئەگەر هەستت کرد بێ نویژییەکەت زۆر تیك چوە زوو زوو دیدەنی پزیشکەکەت بکە.



٢-هروژمی گەرمی سورهەلگەرانو ئارەق کردنەوەی زۆر ئەمەش کاتی بۆنیە، رەنگە پیش یان لەکاتنی وەستاندنەوەکەدا بیت، ئەمەش هیچ زیانیکی نیە رەنگە ژن هەر نەیان بیت. بەڵام بۆ ئەو ژنانەی هەیانە پیش وەستاندنەوەکە بەماوەیەك و دوای وەستاندنەوەکە زۆرتر شتیکی ناخۆشە بۆیان.

ژنەکە هەست بە گەرماییەکی زۆر دەکات کە بە هەموو لەشیدا دەروات، و ئارەقیکی زۆر دەکاتەوە و ئەمەش دەوری چەند چرکەیەك دەخایەنیت، جاری وا هەیە ٦-٧ خولەکی پێ دەچیت، لەم کاتەدا رەنگە هەست بە گیژ بوونو لە سەرخۆ چوون بکاتو رەنگە دلیش زیاتر لی بدات. ئارەق کردنەوەکە بەزۆری بەشەو رودەدات، پاش ئارەق کردنەوەکە زۆر هەست بەسەرما دەکات، ئەم ئارەق کردنەوەیە خەوی شەوی زۆر لی تیك دەدات.

٣-وشکبوونەوەی ناوگیان (ناوزێ Vagina) ناو گیانی ئافرەتەکە زۆر وشك دەبیت، ئەمەش دەبیت

بەهۆی ئازاریکی زۆر یان نارەحەتی لەکاتی جوتبوندا، ئەمەش دەبێت بەهۆی مەترسی هەوکردنی ناوگیان، رەنگە مەترسی هەوکردنی میزەلدانیش زیاتر بێت، ئەگەر هەستت کرد ناوگیانت ئاوی لی دیت تکایە بچۆ بۆلای پزیشکەکەت.

٤-گۆرانی سۆز

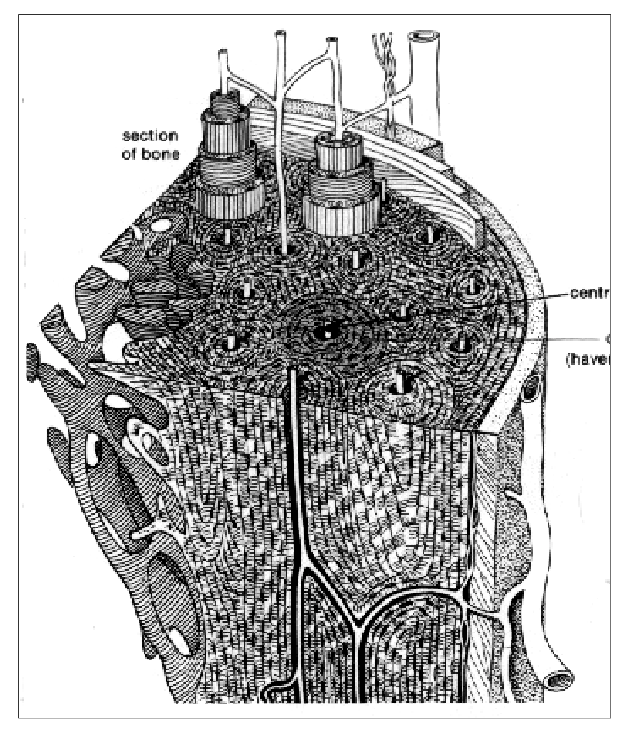
لەم ماوەیەدا زۆر ئافرەت هەست بەسەریەشە دەکەن، شتیان لەبیردەچیتەوە، و دەمارگیردەبن و هەروەها هەست بەبێ سودی دەکەن، دڵ تەنگ دەبن، ئەو گۆرانانەوا دەکەن کە هەستی بگۆریت، و لە وانەشە هەندیك هۆی ناو خیزانەکە زیاتر دلتەنگی بکەن ئەگەر دلت تەنگ بوو یەکیك بدۆزەرەوە کە خەمی تۆی بیت و سکالای خۆتی بۆبکە، چونکە رەنگە ئەوە یارمەتیت بات کە تێبگەیت بۆ وا گۆراویت، هەوڵ بدەقسە لەگەڵ ژنیکی برادەرت یان خزمیکت کە لە خۆت گەورەتر بیت بکەیت، بۆ ئەوەی بۆت باس بکەن کە چۆن بەسەرماوەی لە کەوتنە سەرخوین وەستاندنەوەدا زاڵ بیت یان سکالا بۆ پزیشکەکەی خۆت بکەیت.

-ئایا قسە لەگەڵ کێبکەم؟

*ئەگەر نیشانەکانت زۆر ئازاریان دایت و زۆر پێی نارەحەت بویت، تکایە بچۆ بۆلای پزیشکی تایبەتی و سکالای خۆتی بۆ بکە، چونکە رەنگە دەرمانی هۆرمۆنیت بۆ بنوسیت. لە خوارەوە هەندیك پرسیارت بۆدادەنین کە لە پزیشکەکەت بکەیت؟

-ئایا کەی دەتوانم واز لە بەرگری کردنی سکپربوون بهێنم؟

*ئەم پرسیارە دەتوانیت لە پزیشکەکەت بپرسیت، بەلام بۆژنیك کە کەوتنە سەر خوینی نەما وا چاکە تا دوو سالیش دوای ئەوە هۆکانی قەدەغەی سکپری هەر بەکاربهینین، ئەو ژنەشی کە دوای پەنجا سالی لە کەوتنە سەرخوین دەوەستیتەوە وا باشترە تا سالیکیش پاش ئەوە هەر هۆکاری قەدەغەکردن بەکاربهینیت. بەلام پیویستە ئەوە بزانی لەم حالەتەدا بەرگری سروشتی بەکەلك نایەت چونکە رۆژەکانت تیك چوون، هەروەها



حەپی سکپربونیش مەترسی هەیە لەو ئافرەتەی لەو تەمەنەدا بیت و جگەرەکیش بیت، لەبەر ئەوە تکایە لە پزیشکەکەت داوا بکە ریگایەکت بۆ دابنێ.

-ئایا خۆم چی دەتوانم بیکەم بۆ ئەوەی یارمەتی خۆم بدەم؟

*زۆر ژن هیچ هەست بەگۆران ناکەن یان هەستیکی زۆرکەم دەکەن لەکاتی لەسوری مانگانە وە وەستاندنەوە. لەبەرئەوە زۆر بیری لی مەکەرەوەو لیشی مەترسە، چونکە هەر ژنە بەجۆریك لە سورەکە دەوەستیتەوە.

لەبەرئەوەی ئەگەر توشی کیشەش بویت زۆرشت هەیە بۆت دەکریت بۆ چاك بوونەوە. خۆتی بۆ ئامادە بکە.:

١-ئەگەر بەشەو ئارەقیکی زۆرت کردەوە، هەوڵ بدە خاولیەکی گەورە لەژیر خۆتدا داخەیت و جلەکانیشت با لوکەبن، هەروەها چەرچەفەکانیشت، هەوڵ بدە پانکەیەك و بوتلیك ئاوی سارد لای خۆتەوە دابنیت. ئەگەر بەرۆژ گەرمایی و گرت بۆ هات. هەوڵ بدە چەند شتیك لەبەرکەیت کەبتوانیت لەکاتی گرەکەدا یەکەیەکە دایان بکەنیت، لە هەمانکاتدا هەناسەی قوڵ گرەکە کەم دەکاتەوە.

٢-خواردنێکی ڕێکوپێك بخۆ

خواردنی ڕێکوپێكو پەسەند زۆر گرنگە بۆ ئەوەی بت پارێزیت لەتواندنەوەو کنوچکەبوونی ئێسکەکانت .

٣-خۆت لەجگەرە دوربخەرەوە

ئەگەر جگەرەکێشیت، هەوڵ بدە تەرکی بکەیت، چونکە زۆر جار ئافرەتی جگەرەکێش سالێك پێش کاتی خۆیان لە سوڕەکە دەوەستنەوەو نەخۆشی دڵیش زیاد دەکات.

٤-هەر خەریکی ئیشوکاربە:

جولان بەبەردەوامیو ئیشوکار وات لێ دەکات کە هەست بەباشی بکەیت، هەوڵ بدە هەرشتێك مێشکت هیلاك دەکات، نەکەیت، بچۆرە دەرەوە، برادەر پەیدا بکە، یان شتێك بدۆزەرەوە کە خۆتی پێوە خەریك بکەیت.

٥-کریمێك بۆ ناوگیان پەیدا بکە:

ئەگەر وشکی ناوگیانت ئازاری زۆری دایت واتە لەکاتی جوتبونـدا ئازارت زۆر بوو، یان بەزەحمەت توانیت بەیەکەوە بخەون، هەوڵ بدە کریمێك بەکاربهێنیت ناوو جۆری ئەو کریمە لە پزیشکەکەت داوا بکە.

٦-بیر لە بەکارهێنانی هۆرمۆنەکان بکەرەوە:

زۆر جار هۆرمۆنەکان سودیان هەیە بۆ زاڵ بوون بەسەر نیشانەکانی لە سوڕ وەستاندنەوەکە، و دەبێتە هۆی نەمانی ئارەق کردنەوەو دەمارگیریو دڵ تەنگیەکە.

پزیشکی میللی:

هەندێك ژن دەڵێن سود لەم جۆرە چارەسەرە دەبینن، بەڵام زانایان بۆیان دەرنەکەوتوە کە سودیان هەیە یان نا .

کنۆچکەبوونی ئێسك
Osteoprsis

کنۆچکەبوونی ئێسك یا تواندنەوەی، کە بە سوك بوونی ئێسقانیش ناودەبرێت، ئەوەیە کە لەگەڵ تەمەندا تەنك دەبنەوەو لە هەردوو توخمەکەدا (پیاوو ژن)دا ڕوو دەدات، بەڵام لەکاتی لەسور وەستاندنەوەکەدا گیروگرفت زیاتر بۆ ژنەکە پەیدا دەکات.

لە مرۆڤدا، تەنکبوونەوەی ئێسقان شتێکی ئاساییە، و تواندنەوەکەشی چارەسەری هەیەو دەتوانین ئەم تەنك بوونەوەیە نەهێلینو بیوەستینین، زۆرشتیش هەیە ژنەکە خۆی بیکات بۆ ئەوەی تەندروستی باش بێتو ئیسکەکانی بەهێز بن.

-توانەوە یا کنۆچکەبوونی ئیسك چیە؟

*لەگەڵ تەمەندا ئیسك وردە وردە سوكو بەتاڵ دەبیت، ئیسکەکان لاوازدەبن، و بەئاسانی دەشکین، بەتایبەتی جومگەی دەست و بربرەکانی پشتو ئیسکی حەوز. بربرەکانی پشت دەکۆمنەوەو ڕەنگە نارەحەتیو ئازار زیاتر پەیدا بکەن.

-نیشانەکانی چیە؟

*ئەمە لەماوەیەکی زوودا ڕوودەدات، چەند سالیك بەبێ هیچ نیشانەیەك دەبیت، زۆر جار هەتا ٧٠ سالی مرۆڤەکە هەست بە هیچ ناکات. نیشانە سەرەکیەکەی ڕەنگە کۆم بوونەوەبیت، یا بەهۆی هەلخلیسکانیکی کەمو کەوتنیکی ئاساییەوە ئیسکەکان بشکینو ببنە هۆی ئازاریکی زۆر.

-کێ تووشی دەبیت؟

*نەخۆشی کنۆچکەبون یا تواندنەوەی ئیسك تووشی پیاو ژنیش دەبیت، بەڵام لەژندا زیاتر لەدەوروبەری ٤٠ سالیەوە دەبینریت، و تەنك بوونەوەی ئیسقانی زۆر خیرا دەبیت بەتایبەتی پاش لەسورەکە وەستاندنەوە، ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە هەندیك ژن زۆر بەخیرایی کالسیۆم فری دەدەن بە تایبەتی لە دوای کەمبوونەوەی ڕیژەی ئیستروجین لە لەشیاندا.

تۆ مەترسی توشبوونت بە نەخۆشی تواندنەوەی ئیسك زۆر دەبیت:

١-ئەگەر زووتر لە کەوتنە سەرخوین وەستایەتەوە (پیش چل سالی)

٢-ئەگەر دەرمانی (کورتیزۆن)نت بۆ ماوەیەکی زۆر بەکار هینا .

٣-ئەگەر سورەکانت زۆر ریکوپیك نەبوون (واتە دواکەوت).

٤-لەپڕ ئێسقانێکت شکابێت بە بەرکەوتنێکی کەم یان بە هەڵنوتانێکی ساکار.

٥-ئەگەر جگەرە کێشێکی زۆربیت، یا بخۆیتەوە، و زۆر کالسیۆم وەرنەگریت، و زۆر نەجولێیت.

-ئایا ئەم نەخۆشیە چارەسەر دەکرێت؟

*بەڵێ دەرمانی هۆرمۆنەکان،جێی هۆرمۆنەکانی لەش دەگرنەوە، دەبنە بەرگری لە تواندنەوەی ئێسقان.

-چی بکەم بۆ ئەوەی یارمەتی خۆم بدەم؟

*هەر کە هەستتکرد حاڵەتێکی وات هەیە، زوو بکەوەرە خۆت، بۆ ئەوەی ڕێگای لێ بگریت مەترسیەکەی کەم بکەیتەوە.

*تکایە خواردنێکی رێکوپێكو بەسود بخۆ.

خواردنی بەسود زۆر سودی بۆ تەندروستی هەیە. ئەمەش بەوە دەبێت کە خواردنی هەمە جۆرە بخۆیت کە هەر پێنج جۆرەکەی خواردنی تێدابێت وەك شیر، شیرەمەنی، گۆشت، ماسی، مریشك، نان، هەموو جۆرە دانەویلەیەك، پەتاتە، میوە، سەوزە، خواردنیك چەوری تیدابیت، بۆ ئەوەی ئیسکەکانت باش بن دەبیت خواردنیك بخۆیت کە بە کالسیۆم دەولەمەندبن وەك شیرو شیرەمەنی (پەنیر، ماست، کەرە، فرو)، چەرەس، ماسی، سەوزە گەڵاسەوزی گەورە، تا دەتوانیت چەوری زۆر مەخۆ.

*هەوڵ بدە ڤیتامین لە خواردنتدا زۆربیت.

ئەمەش بەزۆری لە زستاندا زۆر گرنگە، ڤیتامین یارمەتیت دەدات کە دروستکردنی کالسیۆم مەیسەر بکات، ئەوەش لە هیلکە، شیرو زۆر جۆری ماسی دا هەیە، هەروەها لەبەر هەتاو پیستی مرۆڤ ڤیتامین D دروست دەکات بە تایبەتی لە هاویندا.

*زۆر بجولێ.

ئەمەش زۆر گرنگە بۆ ئەوەی ئیسقان تەنك نەبیتەوە، و ماسولکەکان بەهیزبن، و مەترسی شکاندنەوەو تواندنەوە ناهیلن یا کەمی دەکەنەوە لەپیریدا. هەوڵ بدە زۆر بەپێ برۆیت، وەرزش بکە، پاسکیل لێ بخورە، مەلەبکە، یان هەر جۆرە کاریکی جولە کە خۆت حەزی لێ بکەیت.

بەکارهینانی هۆرمۆنەکان:

بەکارهینانی هۆرمۆنەکان زۆر لە بارە نارەحەتیەکانی لە سور وەستاندنەوە کەم دەکەنەوە، هەندیك ژن هەست بەسودەکانی دەکەن، بەڵام هەندیکی دی دەلین حەز ناکەین دەست لەکاری یەزدان بدەین. هەندیکی دیکەش دەلین نامانەویت و پیویستمان پێی نیە.

دەبیت ژن زانیارییەکی تەواوی دەربارەی ئەم هۆرمۆنانە هەبیت بۆ ئەوەی بریار بدات بەکاریان بهینیت یان نا.

-ئایا کام هۆرمۆن بەکاربهینین؟

*لە پاش و لەکاتی دوای وەستاندنەوە لە کەوتنە سەرخوین لەشی ژن کەمترو کەمتر هۆرمۆنی ئیسترۆجین دروست دەکات.

بەکارهینانی ئەو هۆرمۆنە بەدەرزی یان حەپ یا ریگاکانی دی مانای وایە جێی ئەو هۆرمۆنەی بۆ دەگریتەوە، لە هەمان کاتیشدا هۆرۆمۆنی پرۆجیسترۆن لەگەڵ هۆرمۆنی ئیسترۆجین دا بەکاردیت.

ئیسترۆجین بەشیوەی حەپ، یان دەنوسینریت بەژیر پیستەوە وەکو پارچەیەك یان وەکو جیلی، یان وەکو کرمیك بۆ ناوگیان یان ماسولکەی ناوگیان بۆ ئەوەی نارەحەتی ناوگیان کەم بکاتەوە، یان وەکو دەمانچەیەك دەخریتە ژیر پیستەوە، پزیشکەکە دەتوانیت جۆرەکانیش بۆ رون بکاتەوە. سودەکانی چیيە؟

*ئەم هۆرمۆنانە کاتیك بەکاردیت کە بمانەویت زاڵ بین بەسەر نیشانەکانی لە کەوتنەسەرخوین وەستاندنەوە دەتوانیت:

*ئارەقکردنەوە زۆرەکە بوەستیت.

*ناوگیان چارەسەر بکات و گەنجی بکاتەوەو تەر بیت.

خۆت هەست بەباشی دەکەیت، لە هەمان کاتدا ئەم هۆرۆمۆنانە مەترسی کنۆچکەبونی ئیسك کەم دەکەنەوەو زۆر سودیان هەیە بۆ ئافرەتیك کە هیلکەدانی لە گەنجیدا دەرهینابیت چونکە ئەم نەشتەرگەریە مەترسی کنۆچکەکردنی ئیسقان زیاد دەکات.

-تا چەند دەتوانم ئەم هۆرمۆنانە بەکاربهێنم؟

-دەتوانریت لە ٦ مانگەوە بۆ ٦-٧ ساڵ بەکاربهێنرین بەلایەنی کەمەوە بۆ ٥ ساڵ.

-مەترسییەکانی چی‌یە؟

*دورنیە زۆر بە کەمی ئەگەر بۆ ماوەیەکی زۆر (٥-١٠) ساڵ بەکارهات، مەترسیەکانی شێرپەنجەی مەمك زیاد بکەن.

-ئایا هیچ نیشانەیەکی لاوەکیان هەیە؟

*لەوانەیە هەندیك نیشانەی لاوەکیان هەبیت وەکو بێ نویژییەکی کەم لەکاتی بەکارهێنانی هۆرمۆنەکاندا، ئەگەر ئەمە رووی‌دا سەردانی پزیشکەکەت بکە. لەوانەیە پزیشکەکە جۆری دەرمانەکەت بۆ بگۆریت.

لەو نیشانانەی دیکەی رەنگە هەست بەمانە بکەیت.

هۆرمۆنی پرۆجیسترۆن:

١-بەرمیزەلدان دەیەشیت.

٢-کەمیك لەش ئاو کۆدەکاتەوە، و پشت یەشە دەکات.

٣-خەمۆکی دەکات.

هۆرمۆنی ئیسترۆجین:

١-مەمکگەورە دەبیت و دەیەشیت.

٢-قاچ گرژ دەبیت.

٣-گاز لەسکدا پەیدادەبیت.

٤-دڵ تیك چوون رودەدات.

٥-سەریەشە روودەدات.

دەتوانیت خۆت کۆمەلیك پرسیاری وەك ئەمانەی خوارەوە لە پزیشکەکەت بکەیت.

١-ئایا چۆن دەزانم ئەم هۆرمۆنانە بۆم باشن یان نا؟

٢-گرانن یان هەرزان؟

٣-چەندی پێ دەچیت بۆ ئەوەی کار لە لەشەم بکات؟

٤-ئایا ئەگەر هەر لە زووەوە وەریان بگرم نیشانەکانم لە کۆڵ دەکاتەوە؟

٥-ئایا مەترسی بۆ تەندروستیم چی‌یە؟

٦-ئایا زیانی لاوەکیان هەیە؟

٧-ئایا مەترسیەکانی کنوچکە بوونی ئیسکەکانم لی دور دەخاتەوە؟

٨-ئایا مانگانە بێ نویژ دەبم؟

٩-ئایا قەبارەم زیاد دەکات؟

١٠-ئایا لەکوێ زانیاری زۆرتر وەربگرم؟

سەرچاوە: The facts about the menopause.

HRT and Osteoprosis

London 2001

وازهێنان لەکلۆنکردنی بەراز بۆ مەبەستە پزیشکییەکان

زاناکانی تیمی زانستی کە کلۆنکردنی مەری (دوڵی)یان ئەنجامدا، ناچاربوون کە پرۆژەی کلۆنکردنی ئەندامەکانی بەراز بۆ مەبەستە پزیشکییەکان بەهۆی هەندیك مەترسی تەندروستییەوە بوەستێنن.

تیمی زانستی لەپەیمانگای روزلین لەئەدنبەرە ئەو بەرازانەیان بەکاردەهینا کە بۆماوەیی چاککرابوون بۆ سودوەرگرتن لەئەندامەکانیان لەچاندنیاندا بۆ مرۆڤ، بەلام دامەزراوی جیرون یابومیری پزیشکی کە پرۆژەکە بەریوەدەبات لەگواستنەوەی نەخۆشییە تازەکان بۆ مرۆڤ بەهۆی ئەم ئەندامە تازانەوە، دەترسیت، کەوای لی‌کرد واز لەدانی خەرجی پرۆژەکە بهێنیت.

پرۆفیسۆر ئیان ویلموت سەرۆکی تیمەکە کە سەرپەرشتی کلۆنکردنی مەری (دوڵی) کرد، نائومیدی ئەو ئەنجامدانەی کە دامەزراوی جیرون بایومید گرتویەتە ئەستۆی، رایگەیاند؛ ویلموت و زاناکانی دیکەی پەیمانگای رۆزلین ریگەیەکی تایبەتیان بۆ لابردنی جینە دیاریکراوەکان لەئەندامەکانی بەراز یان بەکاردەهینا بۆئەوەی جەستەی مرۆڤ وەری‌بگریت، پرۆفیسۆر ویلموت وتی: هەولی ئەوە دەدەن، کە کارکردن لەم پرۆژەیەدا کەم بکەنەوە، کە بەم زوانە تەواو دەبیت.

دریژەی پیدەدات و دەلیت: گەشبینە کە دەبینیت پرۆژەکە پرۆژەیەکی کردارییە لەبەکارهینانی ئەندامی ئاژەلەکان بۆ مەبەستە مرۆییەکان. نائومیدی لەوەستانی یارمەتیدانی پرۆژەکە بەتایبەتی کە ماوەی دووساڵە کاردەکەن بۆ سەرکەوتنی، راگەیاندن.

ڤایرۆسیکی نەناسراو:

ویلموت دریژە بەباسەکەی دەدات و دەلیت: گرفت لەبوونی ڤایرۆسیکی نەناسراودا هەیە، کە ئەم ڤایرۆسە بۆتە هۆی دلەراوکیی زاناکان، لەبەرئەوەی کە ئەگەر شتیکیان دەربارەی بزانیایە ئەوا ریگەیەکیان بۆ چارەسەرکردنی دەدۆزیەوە.

ئەوەی کە جیگەی ترسە پەیدابوونی جۆریکە لەو ڤایرۆسانەی کەزاناکان هیچ زانیارییەکیان دەربارەی نییە لەریگەی کلۆنکردن و گواستنەوەی بۆ مرۆڤ.

زاناکانی بەریتانیا توانای بەکارهینانی ئەندامی ئاژەلەکانیان، وەك: دڵ و گورچیلەیان دەکۆلییەوە، بۆ گۆرینی ئەندامە تیکچووەکانی مرۆڤ.

پیشبینی ئەوە ناکریت کە سەرجەم دامەزراوەکانی دیکەی کەپرۆژە پزیشکییەکان بەریوەدەبەن، هەمان ئەو بریارەی کە جیرون بایومید داویەتی، بگرنەبەر ئەم پیشکەوتنە دوای ئەوەدیت کە پەیمانگاکە بەیارمەتی کۆمپانیای (B.B.L Biothics)ی ئۆسکتلەندی توانای کلۆنکردنی پینج بەرازی بەسەرکەوتوویی پیش چەند مانگیك ئەنجام بدات.

Internet

پیشەسازی لاستیك و چەشنەكانی

دكتۆر زنون پیریادی
كۆلیجی زانست / بەغدا

لە وتاری ئەم جارەماندا باسی پیشەسازی لاستیك دەكەین. لاستیك ماددەیەكی بناغەیی شارستانیەتە چونكە بەڕادەی یەكەم تایەی تۆتۆمبیلی لێ دروست دەكرێت. هەروەها بەشێكی بۆ دروستكردنی كەلوپەلی جۆراوجۆر بەكار دەهێنرێت وەكوو پێڵاوو كووتاڵی تایبەتی و گەلێك لە یاری منداڵ.

لاستیك دوو بابەتە:

١-لاستیكی سروشتی.

٢-لاستیكی دەستكرد.

هەتا ساڵی (١٨٦٠) تەنها لاستیك لە بازاڕدا لاستیكی سروشتی بوو. بەڵام لەدوای ئەو ساڵەوە زاناكان دەستیان كردە لیكۆلینەوەو هەوڵ دان بۆ دروستكردنی لاستیكیكی دەستكرد.

لاستیكی سروشتی لە درەختی لاستیك پەیدا دەبێت. دار لاستیك لە وڵاتەكانی ئاسیای ئیستوائی وەكوو مالیزیاو ئەندنۆسیادا دەرویت. پاش هەراش بوونی درەختەكە قەدی دارەكە شەق دەكەن و شلەیەكی سپی وەكو شیر دیتە دەرەوە.

شلە سپی‌یەكە كۆدەكریتەوەو لەخۆیەوە دەمەیەت و ماددەیەكی لاستیكی پیك دیت. بەڵام لاستیكەكە زۆر نەرمەو بەكەڵكی دروستكردنی تایە نایەت. هاوڵاتی‌یەكان بەبێ ئەوەی كیمیا بزانن یان لە پیكهاتووی لاستیك شارەزابن لە ئەنجامی تاقی كردنەوە سەیریان كرد ئەگەر هەندیك گۆگرد لەگەڵ لاستیكە نەرمەكەدا تیكەڵ بكەن لەپاشان گەرمی بكەن ئەوا لاستیكەكە رەق دەبیت و بەكەڵكی دروستكردنی تایە دیت.

كیمیا زاناكان هەتا كۆتایی سەدەی نۆزدەهەم هیچیان دەربارەی پیكهاتووی لاستیك نەدەزانی چونكە ئەوەی

راستی بێت هەتا ساڵی (١٩٠٠)یش زاناکانی کیمیا بڕوایان بە گەردی پۆلیمەر نەبوو.

شیانی باسە گەردی پۆلیمەر گەردێکی زۆر درێژو مەزنە هەر وەکوو تەزبیح یان زریزە گردەکانی دروست دەبن بە یەك گرتنی ژمارەیەکی زۆر لە گەردی بچووك. گەردە بچووکەکان کە بەیەکەوە دەبەسترێت ئەشێ یەك جۆر بن یان جۆراو جۆر بن.

بەهاتنی چەرخی بیستەم زانست پیش کەوت‌و ئامێری باش بۆ لیکۆلینەوە دروست کران، ئەمەش بوو بە هۆی دۆزینەوەی پیکهاتووی ماددە پۆلیمەری‌یەکان.

لەکاتی جەنگی گیتی یەکەم دا ئەلمانیا پیویستی‌یەکی زۆری بە لاستیك هەبوو بۆ تایە دروستکردن بەلاّم ریگای ئاسیا گیرا بوو بە درەنگ لاستیکی سروشتی دەگەیشتە ئەلمانیا. لە بەر ئەوە هانی زاناکانی ئەلمانیا دران بۆ دروستکردنی لاستیکی دەستکرد لە تاقیگەدا. کیمیا زاناکان دەستتیان کرد بەپرۆژەکەو لاستیکی سروشتیان هیناو دلۆپاندیان لە ئەنجامی دلۆپاندنەکە ئاویتەی ئایسۆپرین یان ئامادە کرد. بەم جۆرە پیکهاتووی لاستیکی سروستی دۆزرایەوە.

لەتاقی کردنەوەیەکی تردا ئایسۆپرین گەرم کرا لە ژیر گوشارداو بە نەبوونی هەوا لە ئەنجامدا ماددەیەکیان دەست کەوت وەکوو لاستیکی سروشتی.

ئەمە سەرەتایەکی ئاسان بوو بۆ دروست کردنی لاستیکی دەستکرد، بەلاّم ئیستا پیشەسازی لاستیك یەکیکە لەپیشەسازی‌یە ئالۆزاوەکان‌و قورسەکانی جیهان بەتایبەتی لە ئەمەریکاو ئەوروپا. کەرەسەی پیشەسازی لاستیك تەنها پینج شەش ئاویتەن وکوو:

١-بیوتەداین.

٢-ئایسۆپرین.

٣-ستایرین.

٤-کلۆرۆپرین.

شایەنی باسە هەموو ماددەکانی کەرەسەکە لە نەوت واتە پترۆڵ ئامادە دەکریت بە گویرەی تەکنۆلۆژیای تایبەتی.

بابەت‌و جۆرەکانی لاستیك زۆرن بەلاّم ئەوانەی لە جیهاندا ناسراون‌و بەناوبانگن ئەمانەن:

١-لاستیکی سایۆکۆڵ / Thiokol Rubbers

٢- لاستیکی (نیۆپرین) یان کلۆرۆپرین.

٣- لاستیکی بیوتیل واتە Butyl Rubber

٤- لاستیکی (SBR) واتە Styrene Butadiere Rubber

٥- لاستیکی نایتریل واتە Nitrile Rubber

٦-ئەمەریکا یەکەم مەلبەندی پیشەسازی لاستیکە باشترین تەکنۆلۆژیا بەکار دەهینن بۆ دروستکردنی لاستیکی نوێ‌و نایاب.

کۆمپانیا بەناوبانگەکانی ئەمەریکا لەبواری پیشەسازی لاستیك دا ئەمانەن:

١-کۆمپانیای گودییر Goodyear

٢-کۆمپانیای گودریچ B.F.Goodrich

٣-کۆمپانیای جەنەرەل تایەرس / Genral Tires

ئەمانەو دەیەها کۆمپانیای تری بچووك هەن لە شاری (ئەکرۆن) لە ویلایەتی (ئوهایۆ)و هەموو تایە دروست دەکەن.

لەراستیدا شاری ئەکرۆن پایتەختی لاستیکە لە جیهاندا. باشترین‌و نایاب ترین لاستیك لە شاری (ئەکرۆن) دروست دەکریت. هەروەها ئامۆژگاو تاقیگەی

پێش کەوتوو لەناوکۆمپانیاکاندا هەیە بۆ لێکۆڵینەوەی هەمیشەیی بۆ داهێنان و دۆزینەوەی تازە لە بواری لاستیك دا.

خۆم لە ساڵەکانی ١٩٦٧-١٩٧٠ لە زانکۆی ئەکرۆن لە ئەمەریکا خوێندومەو بروانامەی دکتۆرام لەوێدا وەرگرتوە. هەروەها لێکۆڵینەوەکەی ئەتروحەکەم لە بواری لاستیك و پلاستیك و پۆلیمەرەکانی دیکە بوو.

زانکۆی ئەکرۆن ئامۆژگایەکی تایبەتی هەیە بۆ لێکۆڵینەوەی (پۆلیمەر) بە ناو نیشانی : Imstiute of polymer

شایەنی باسە پۆلیمەر گەلێك لەماددەی سەرەکی ژیانمان دەگرێتەوە وەکوو:

١-لاستیك.

٢-پلاستیك و هەموو ماددەیەکی باغە.

٣-ریشاڵی دەستکرد وەکوو: (پۆل ئیستەر) و ئەکریلیك و نایلۆن.

٤-گەلێك شتی دیکەی پۆلیمەری وەکوو کەتیرەو زەمخ و بۆیاغ.

ئەمە لەلایەکەوە لەلایەکی دیکەوە خواردن و جل و بەرگمان هەروەها زۆربەی شتوومەکی ناوماڵمان هەموو پۆلیمەرن. وێنەی ئەم شتانەی باسمان کردن ئەمانەن:

-سلیلوز واتە لۆکەو دارو درەخت و هەموو روەکێك.

-نیشاستە وەکوو لەپەتاتەو برنج و نان و زۆربەی دانوولەکاندا هەیە.

-پرۆتین واتە بەشیکی زۆری گۆشت و هیلکەو پەنیرو هەندیك لە خواردەمەنی رووەکی وەکوو پاقلەو فاسۆلیاو نۆك و نیسك لە پرۆتین پیك دین.

-پیست و چەرم و ریخۆلە هەموو بەکار دەهینرین بۆ پیشەسازی جۆراو جۆر هەموو پرۆتینن واتە پۆلیمەر.

-ئاوریشمی سروشتی و خوری و بەن و موو هەموو بەرهەمی گیانەوەرین و پۆلیمەری سروشتین.

وینەی پۆلیمەری (دەستکردیش) زۆرن وەکوو پەیکەری سەلاجەو جل شۆرو رادیۆو تەلەفزیۆن. هەروەها کورسی و قەنەفەو دۆلابی پلاستیك. ئامیرو شتومەکی کارەبا و فەرش و قالی ناوماڵ.

ئەمانەو هەزارەها شتی تر کە هەموو پۆلیمەری دەستکردن.

پیشەسازی لاستیك:

بێگومان تەکنۆلۆژیای دروستکردنی لاستیك لە هەموو تەکنۆلۆژیاکانی تری پۆلیمەر دروستکردن ئالۆزترە. نهینی تەکنۆلۆژیاکەو وردەکاری کارلیکەکان بەتەواوی نەگەیشتۆتە ولاتە دواکەوتووەکان بەلام ئەتوانین بەشیوەیەکی ئاسان ئەو تەکنۆلۆژیایە لیرەدا بۆ خوینەران روون بکەینەوە دوو چەشن تەکنۆلۆژیا هەیە بۆ ئامادەکردن و پیشەسازی لاستیك و پۆلیمەرەکانی تر.

کاری پۆلیمەر دروستکردن بەکوردی پیی دەلین (پۆلیمەرین) واتە کرداری پەلمەرە، بە ئینگلیزیش پیی دەلین: (Polymerization) بەدوو چەشن (پۆلیمەرین) جێ بەجێ دەکریت:

جۆری یەکەم:

ئەم چەشنە پۆلیمەرینە پیی دەلین پۆلیمەرینی چر بوون واتە (پلمرە)

وینەی ئەم چەشنە پۆلیمەرینە دروست کردنی لاستیکی کە بەناوی لاستیکی (پۆلی سۆلفاید- polysulfide rubber) واتە ئەم لاستیکە لەهەموو لاستیکە دەستکردەکان کۆنترە هەرچەندە حالی حازر بەباشترین ناژمیریت. لاستیکی (پۆلی سولفاید) ناویکی تریشی هەیە بە ناوی (سایۆکۆل) و ئامادە دەکریت بە کارلیکی کیمیایی نیوان (سۆدیۆم نیتراسۆلفاید- sodinm tetrasulfide) و ئەسیلین دای کلۆراید. (Ethylene diechloride)

لەم کارلیکە کیمیاییەدا خویی چیشت واتە (Nacl) بەرەڵا دەبیت و لاستیکی (سایۆکۆل) پیك دیت. لاستیکی سایۆکۆلیس چەند چەشن و جۆری هەیە ئەوەش بەگۆرینی جۆری گۆگردیدی صۆدیۆم یان کلۆریدی ئەسیلین پیك دین. شایەنی باسە لاستیکی

سایۆکۆل بۆ سواغدانی ڕووی ناوەوەی تانکی نەوت و بەنزین و گازۆیل بەکار دەهێنرێت، هەروەها قەبارەیەك لەم لاستیکە بۆ پیشەسازی سیکۆتین و کەتیرەی جۆراو جۆراو بەکار دەهێنرێت. جۆری دووەم:

پێی دەڵێن (پۆلیمەری خستنە سەر) واتە (Addition polymerization) زۆربەی ئەو ئاوێتانەی بەم جۆرە تەکنۆلۆژیایە پۆلیمەرێن دەکرێن بەندی دوانەی نێوان کاربۆن و کاربۆندا هەیە. لە ئەنجامی پۆلیمەر بوونا بەندە دوانەکانی ئاوێتەکان دەخرێنە سەر یەکتری. بەم جۆرە بەندە جوتەکان دەکرێنەوەو لە ئەنجامدا گەردەکان یەك دەگرن و دەبن بە زنجیرەیەکی درێژی پۆلیمەری.

لێرەدا تەکنۆلۆژیای چۆنێتی ئامادەکردنی لاستیکی SBRپـێ ش کەش دەکەن کەوا بەم تەکنۆلۆژیایە جێبەجێ دەکرێت.

شایەنی باسە SBR لاستیکی بەناوبانگە، پیکهاتوەکەی بریتیە لە ٧٥٪ (بیوتەدایین) لەگەڵ ٢٥٪ستایرین هەردوو ئاویتەکان واتا (بیوتەدایین)و (ستایرین) بەیەکەوە کارلیکی کیمیایی دەکەن و دەبن بە پۆلیمەریکی (هاوبەش).

زۆربەی لاستیکی (SBR) بە تەکنۆلۆژیای (پەلمەرینی غـروی–Emulsion polymerization) ئەنجام ئەدریت.

قۆناغی یەکەمی پیشەسازییەکە لە پلەی گەرمی (٥٠°س) جێ بەجێ دەکریت واتا تیکەلی بیوتادایین و ستایرین دەخریتە ناو (کارلیك گایەکی) قەپات و گەرم دەکریت لەژیر گوشاردا. لیرەدا لە ٧٥٪ کەرەسەکان دەبن بەلاستیك لەماوەی (١٥) سەعاتدا. کارلیکی پۆلیمەرین دەوەستینریت بەهۆی کەمیك لە ئاویتەی هایدرۆکینۆن. ئەم ئاویتەیە ئەتوانیت کارلیکی پۆلیمەرین فەرامۆش بکات. شیانی باسە ستایرین ماددەیەکی شلە کەچی بیوتەدایین غازە. پاش ماوەیەك زیادەی هەردوو ئاویتەکان لە لاستیکەکە جیا دەکرینەوەو بەکاردەهینرین دووبارە پاش تیکەڵ کردنیان لەگەڵ قەبارەیەکی تر لە بیوتەدایین و ستایرین.

پیش ئەوەی ماددەی لاستیکەکە سارد بکریتەوە ریژەیەکی کەم لە مادەیەکی (جێگیرکەر) واتە (Stabilizer)ی تیکەڵ دەکریت بۆ ئەوەی بەرگری لاستیکەکە زیاد بکات دژی رزین چونکە ئۆکسجینی هەوا بەهەمیشەیی کارلیکی کیمیایی لەگەڵ لاستیکدا دەکات و لە ئەنجامدا دەیرزینیت.

بۆ وینە هەندیك لە (رەشایی کاربۆن) واتە (هیسی کاربۆن– Carbon black) تیکەڵ بەلاستیك دەکریت بۆ جیگیرکردنی. لاستیکیکی تر هەیە بەناوبانگەو ماددەی کەرەسەکەی غازی (ئایسۆپرینی) لەگەلدا تیکەڵ دەکریت ئەمجا دەکریت بە پۆلیمەر. لیرەدا ئایسۆپرین سوودی ئەوەی هەیە کە بەهۆی بەندە جووتەکەی ناوگەردەکانی لاستیکە بەهیز دەکریت پاش دروستکردنی ئەویش بەهۆی کارلیك کردنیقەبارەیەك لە گۆگرد لەگەڵ لاستیکەکەدا توخمی گۆگرد ئەتوانێ گەردەکانی لاستیکەکە بەیەکەوە ببەستیت بە هۆی رایەڵ کردنی گەردەکان.

شایانی باسە (ئایسۆبیوتیلین) پۆلیمەرین دەکریت بەتەکنۆلۆژیای (ئایۆنی مووجەب) و بەیاریدەدانی ترشی لویس وەکوو کلوریدی ئەلەمنیوم، هەروەها شلەی (کلوریدی میسلین) بەکاردەهینریت لەپلەیەکی نزم دا. وابزانم ماوەمان ماوە لیرەدا بۆ باسکردنی بابەتیکی تر لەلاستیك ئەم بابەتەی دوایی پیی دەلین لاستیکی (نیۆپرین) یان پۆلی کلۆرۆپرین لەراستیدا لاستیکی (نیۆبرین) یەکەم لاستیکی دەستکردبوو لە ئەمەریکا. کلۆرۆپرین بریتییە لە (٣،١ بیوتەدایین) بەلام توخمی کلۆری تیادا هەیە. لاستیکەکەی پیی دەلین (نیۆپرین) و قەبارەیەکی زۆری لی بەکار دەهینریت بۆ وینە بەرهەمی ئەم لاستیکە لە سالی (١٩٦٩) گەیشتە (١٣٠) ملیۆن کیلۆ بووە لە ئەمەریکا.

تەکنۆلۆژیای دروستکردنی لاستیکی (نیۆبرین) زۆرلە تەکنۆلۆژیای پەلمەرینی (بیوتادائیین) دەکات کەپیش ماوەیەك باسمان کرد. مایەوە لاستیکی (نایتریل Nitrile Rubber) کە بەکورتی چەند دیریکی لەسەر

دەخوێنینەوە چونکە ئەم لاستیکەش هەمیشە زۆر بەناو بانگە.

یەکەم بەرهەمی بازرگانی ئەم لاستیکە لە کارگەکانی ئەڵمانیا جێبەجێ کرا. ئەم لاستیکە پێك دێت لە پۆلیمەرێنی بیوتەداییین و ئەکریلۆنایتریل بەهاوبەشی ڕێژەی هەردوو ئاوێتەکان وەکوو ڕێژەیان لە لاستیکی SBR وایە.

بەکارهێنان و سوودەکانی لاستیکی نایتریل زۆرن و هەندێکیان ئەمانەن:

١-بۆ دروستکردنی سۆندەی تایبەت بەگواستنەوەی ڕۆنی ئۆتۆمبیل و بەنزین و غاز.

٢-بۆ دروستکردنی تانکی مەزن بۆ هەڵگرتنی بەرهەمەکانی پیترۆڵ.

٣-قەبارەیەکی زۆری بۆ دروستکردنی کەتیرەو شریتی کەتیرەدار بەکار دەهێنرێن.

٤-بۆ هەموو پیویستییەکی لاستیك بەسوودە.

سەرچاوەکان:

١-دکتۆر زنون پیریادی و د.گورگیس ئادەم (کیمیاء الجزیئات الکبیرة المحدث) مطبعة الموصل سالی (١٩٨٩).

٢-دکتور زنون پیریادی (کیمیاء میژوی لاستیك) گۆڤاری کاروان / ژمارە (١٥) لاپەرە (٦٤) سالی (١٩٨٣).

٣-دکتور زنون پیریادی (کەرەسەکانی دروست کردنی لاستیك) ڕۆژنامەی هاوکاری ژمارە(٢٩٢٥) لە ١٩٩٨/٦/٢٨ لاپەرە- ٧.

٤-دکتۆر زنون پیریادی (کیمیاء تکنولوجیا المطاط) مجلە (علوم) بغداد العدد (٩٤) الصفحە (٢٦) سنة (١٩٩٧).

٥-دکتور زنون پیریادی (لاستیکی سروشتی و لاستیکی دەستکرد و پیشەسازییەکانیان) گۆڤاری (ڕۆشنبیری نوێ) بەغدا ژمارە (١٤٢) لاپەرە (٢٦-٣٣) سالی ١٩٩٨.

٦-دکتۆر زنون پیریادی (لاستیکی دەستکرد) ڕۆژنامەی هاوکاری بەغدا / ژمارە (٣٢١١) لە ١٩٩٩/١١/٣٠ لاپەرە ٥.

ژیان لەشاردا تەمەن کورت دەکاتەوە

لیکۆلینەوەی زانستی نوێ دەریدەخات، پیسبوونی ژینگە لەشارە گەورە جەنجالەکاندا، کاردەکاتە سەر دانیشتوانەکەی بەرادەیەکی وا کە دانیشتوانەکەی پیشوەخت بمرن، ئەگەر بەراوردیان بکەین لەگەڵ دانیشتوانی لادێ و ناوچەکانی دەورووپشتیدا. زاناکان لەپەیمانگای تویژینەوەی تەندروستی لەولایەتی ماساچیوتسی ئەمریکیدا دەلیت: ئەمان هەموو ئەو زانیاری و ئەنجامانەیان شیکردۆتەوە کە لە لیکۆلینەوەو تویژینەوەکانیاندا پیی گەیشتوون سەبارەت بەکاریگەری پیسبوون لەسەر تەندروستی گشتی. لیکۆلینەوەکەی ئەم دواییە دلنیامان دەکات کە دانیشتوانی شارەکان تەمەنیکی کەمتر دەژین، بەهۆی کاردانەوەی پیسبوون لەسەر تەندروستیان، هەروەها هەندیك لەو گیروگرفتە تەندروستیانە دیاری دەکات کە بەهۆی پیسبوونی هەواوە دەردەکەویت، ئەویش ئەو پیکهاتووە زۆر بچوکانەیە کە بەوردبین دەبینرین، و لەهەوای ئەو شارانەدا بلاودەبنەوە.

یەکەم لیکۆلینەوە لەسەر ئەم بابەتە، لیکۆلەرەوەکان لەزانکۆی هارڤارد لەسالی ١٩٩٣ ئامادەیان کردبوو، کەپیکهاتووە لەو ئامارەی لەو سالەدا ئەنجام دراوە، بەراورد لەرادەی پیسبوون و کاریگەری لەسەر تەندروستی دانیشتوانی شەش شاری سەرەکی لەولاتە یەکگرتوەکان دەکات. دواهەمین لیکۆلینەوە دەلیت: دانیشتوانی ئەو شارانەی کە زیاتر پیسبوون وەکو شاری ستوبنڤیل لە ولایەتی ئۆهایۆ، زیاتر بەر مەترسی مردنی پیش وەخت دەکەون بەریژەی (٢٦٪) بەبەراوردکردنی لەگەڵ دانیشتوانی ئەو شارانەی کە کەش وهەوای پاکترە. ئەم لیکۆلینەوەیە بەدووی حالەتەکانی مردنی پیش وەختی (٥٥٠)هەزار کەس لەماوەی حەوت سالدا چوون. و سەرنجی ئەوەی داوە، کە پەیوەندیەکی بەهیز لەنیوان مردنی پیش وەخت و پیس بووندا هەیە، بەلام ڕەخنەگرانی ئەم تویژینەوەیە دەلیت: هۆکارەکانی دیکەی وەك هەژاری و فیربوون لەبەرچاونەگیراوە. لەبەرئەم هۆیە پەیمانگا بریاریدا چاویك بخشینریتەوە بەئەنجامەکانی لیکۆلینەوەی پیشوو، بۆ زانینی توانای پەیوەندی هۆکارەکانی دی لەسەر تیکرای مردنی پیش وەختی دانیشتوانی ئەو شارانەی رادەی پیسبوون تیایاندا بەرزە. لیکۆلینەوەکان ئەو هۆکارە کاریگەرانەی دیکەی، وەك: ئاستی خویندن و نەژادی توخم و تیکرای داهات و دابینکردنی خزمەتگوزاری تەندروستی لەبەرچاوگرتووە و هەروەها جگە لەو جیاوازیانەی لەنیوان پیسبوونە هەمەجۆرەکان و پلەی گەرماو ریژەی شیدا هەیە. لەئەنجامی ئەو بەدواداچوونەی لیکۆلینەوەکانی پیشوو دەرکەوتووە، کە پیسبوون گەورەترین هۆکارە و کاریگەریکی نیگەتیڤی لەسەر ناوەندی تەمەن هەیە لەو شارانەی کە دانیشتوانیان زۆرە.

(دانیل کراوسکی) تویژەرەوە لەزانکۆی ئۆتاوا دەلیت: بوونی ئەو هۆکارانەی دی شتیکی وا ناگۆریت لەو پەیوەندییە بەهیزەی کە پیسبوون بەکەمی تەمەنی دانیشتوانی شارەکان دەبەستیتەوە. لیکۆلینەوەکەی زانکۆی هارڤارد ئاماژە بەوە دەدات، کە ئەو گەردە پیسبووانەی لەکەش وهەوادا هەن، ئەگەر دریژیان لە١٠مایکرۆمەتر کەمتربن مەترسیدار دەبن بۆ تەندروستی گشتی. هەرچەند لیکۆلینەوەی تازە دەلیت: ترسناکترینییان ئەو گەردانەن کە دریژیان لە٢,٥مایکرۆمەتر کەمترە. ئەم گەردانە لەچەند توخمیکی جیاواز پیك هاتوون، بۆ نموونە وەك ئەو گەردە جیاوازانەی کە لەدوکەلی ئۆتۆمۆبیلدا هەن، لەگەڵ گەردەکانی تەپ وتۆزی ناو هەوا کە بەرسروشتی هەن.

سۆران عبدالرحمن Internet

حكومەتی بەریتانیا لە هەوڵی كەمكردنەوەی تێچونەكانی ئینتەرنێتدایە



هەندێك كەس وای دادەنێن كە ساڵی ١٩٩٩ بەتەواوی ساڵی ئینتەرنێت بوو، بەجۆرێك كە ژمارەیەكی زۆر لە بەشداربووان پەنایان بردە بەر تۆڕە جیهانییەكانو بەتایبەتیش لە ئەوروپا، بەڵام لەو كاتەوەی كە ئینتەرێت بەجیهاندا بڵاوبۆتەوە هەتا ئێستا كێشەی تێچوونی گەیاندنەكان لەڕێگای ئینتەرنێتەوە جێگای قسەو باسێكی زۆرە.

ئەمەش لەبەرئەوەی كە خزمەتەكانی ئینتەرنێت بەخۆڕایی نیەو بەكار هێنەر دەبێت پارەی تەلەفۆنە گەیەنراوەكەی لە تەواوی ئەو ماوەیەی كە هەڵدانەوەی لاپەڕەكانی ئینتەرنێت دەیخایەنێت، بدات.

لەبەرئەوە حكومەتی بریتانیا هەوڵیدا كە هەڵدانەوەی لاپەڕەكانی ئینتەرنێت لە هەموو بوارەكاندا بكاتە بێ بەرامبەر، وەزیری دارایی بەریتانیا (گوردون براون) لە كۆنگرەكەیدا كە مانگی پێشو لەگەڵ گەورە پیاوانو شارەزاكانی داراییدا بەستی، تیشكی خستە سەر ئەم بابەتە.

براون پێی وایە كە ئەگەر هاتوو تێچوونی گەیاندنە تەلەفۆنییەكان هەتا ئاستێكی زۆر لە وڵاتە یەككگرتووەكاندا دابەزی، ئەوا بەكارهێنانەكانی ئینتەرنێت لەنێوان خەڵكو پیاوانی كاربەدەستدا زیاددەكاتو بەمەش بازرگانی ئەلكترۆنی گەشە دەكات.

وەزیری دارایی بەریتانیا ئاواتە خوازە كەبڕی تێچوونی پەیوەندیە ئەلكترۆنیەكان لە كۆتایی ساڵی ٢٠٠٢دا دابەزێت بۆ نیو ئەوەندە. بۆ گەیشتن بەم ئامانجە واپێویست دەكات كە كێبڕكێیەك بۆ پەیوەندیە تەلەفۆنیەكان لەنێوان كۆمپانیا تایبەتمەندەكاندا دروست ببێت.

لەسەرەتای مانگی یولیو/ تەمموزی ساڵی داهاتووەوە تۆڕەكە ڕێگە لەو تەلە مسە دروستكراوانە دەگرێت. كە پەیوەندیە تەلەفۆنیە كەسیو بازرگانیەكانی بەریتانیا بەڕێوە دەبات، و ئەوەی كە دژیشی وەستاوە كۆمپانیای (B.T)ی بەریتانیە كە ئامادەیە بۆ كەمكردنەوە هەتاوەكو بازرگانیە ئەلەكترۆنیەكان فراوان بكاتو ئەمەش یارمەتی بدات بۆكێبڕكێكردن لەگەڵ كۆمپانیا ئەمریكیەكاندا.

بەم شێوەیە بەكارهێنەران دەتوانن خزمەتگوزاریەكانی ئینتەرنێتیان دەست بكەوێتو لەبەرامبەر ئەمەشدا كرێیەكی مانگانەی نەگۆڕ بدەن بەبێ ئەوەی كرێیەك بدەن هێندەی كرێی تەلەفۆنەكە بێت، كەئەمە ئێستاش پەیڕەو دەكرێت بەڵام لە بوارێكی تەسكتردا.

و (براون)یش مەترسی ئەوەی دەرخست كە بەریتانیا لەگەیشتن بە وڵاتە یەككگرتووەكان لەم بوارەدا، دوا دەكەوێت. لەبەرئەوە بەزووترین كات كارەكانی خۆی ڕادەپەڕێنێت بۆ كەمكردنەوەی كرێی تەلەفۆنەكانیو بانگهێشتەكەی (براون) پەستانێكی گەورە دەخاتە سەر كۆمپانیا تەلەفۆنیەكانی بەریتانیاو بەشێوەیەكی رونتر لەسەر چاودێری ئاڵوگۆڕە تەلەفۆنیەكانی جیهان كە بە (ئۆفتل) ناو دەبرێت، بۆ زیادتر بوونی كێبڕكێكانو كەمكردنەوەی تێچوونی تەلەفۆنەكان.

لەم كاتەدا بەكارهێنەرانی تۆڕی ئینتەرنێت و یان ئەوانەی كە دەیانەوێت نامە ئەلكترۆنیەكان بنێرن ناچار دەبن كە ئەم كارە لەڕێگای كۆمپانیای (B.T)و یان هەندێك لە كۆمپانیا ناوخۆییەكانەوە بە ئەنجام بگەیەنن بەرامبەر بەكرێی پەیوەندیە تەلەفۆنیە ناوخۆییەكە.

لە كاتێكدا لە وولاتە یەككگرتووەكان دا زۆربەی پەیوەندیە تەلەفۆنیە ناوخۆییەكان بەخۆڕاییەو بێ هیچ ڕێگرێك، و ڕێژەی ئەو ماڵانەی كە بەتۆڕی ئینتەرنێتەوە بەشدارن لەسەدا پەنجایە، لە كاتێكدا لە بەریتانیادا تەنها یەك ماڵ لەكۆی پەنجا ماڵ بەم تۆڕەوە بەستراون بەڵام سەبارەت بەبواری داراییو بازرگانی لەبەریتانیادا، ڕۆژانە ئاگاداریو پڕوپاگەندە لەسەر ئەو پڕۆژانەی كە پەیوەندییان بە ئینتەرنێتەوە هەیە،بڵاودەكرێتەوە، بەڵام تەنها دە كۆمپانیا بەرهەمەكانی لەڕێگای ئەم تۆڕەوە دەفرۆشێت، و یەك لەكۆی چوار كۆمپانیا پەنا دەباتە بەر ئینتەرنێت بۆ كڕینی پێویستییەكانی.

قسەكەرێك بەناوی وەزارەتی خەزێنەی بەریتانیاوە ووتی: (براون)ی وەزیر كەمترین بایەخ بەلایەنی كەمكردنەوەی تێچوونی بەكارهێنانی ئینتەرنێت دەدات، هەتاوەكو بە ئاستێكی گەورەتر بگات.

یەكێك لە خەبیرەكان وا چاوەڕوان دەكات كە بەكارهێنانی تۆڕەكە سێ ئەوەندە زیاد بكات ئەگەر هاتوو پەیوەندییەكان بەشێوەیەكی خۆڕایی بێتو یان ئەگەر هاتوو بەكارهێنانەكان بێ هیچ ڕێگرییەك بن.

بەناز محمد تۆفیق
Internet

هەندێک نەخۆشی کەپەیوەندییان بەباری دەروونی منداڵەوە هەیە

دکتۆر ئاسۆ فایەق
پزیشکی شارەزا لە نەخۆشیەکانی منداڵ

مـن لـێرەدا تیشـك دەخەمـە سـەر هـەندێك لـەو نەخۆشیانەی منـداڵ بەتەمـەنی جیاجیاوە کـە پەیوەندییـەکی راسـتەوخۆ یـان ناڕاستەوخۆی هەیە بەباری دەروونـی تایبـەتی منـداڵ و هەڵسـوکەوتی دەوروبەرییەوە.

یەکەم: کاوێژکردنی خواردن:

ئەم نەخۆشیە دەگمەنـە و خـۆی لـەوەدا دەبینێتـەوە کـە منداڵەکـە خواردنـی نـاو گەدەی دەهێنێتەوە نـاو دەمـی و جارێکی دی دەیجوێتەوە بەبێ ئەوەی بڕشێتەوە یان دڵـی تێـك هـەڵچێت. ئـەم منداڵانـە نەخۆشیەکەیان بەکەم بوونەوەی کێشیان یان زیاد نەکردن لە کێشیان دەردەکەون.

بـەزۆری توشـی منداڵـی کـوڕ دەبێـت لـە نێـوان ئـەوەی (٣-١٤) مـانگ ئـەم جـۆرە نەخۆشـییە کوشـندەیە کـە نزیکـەی زیـاتر لـە ١/٤ی نەخۆشـەکان دەمرن.

هۆکارەکـەی دەگەڕێتـەوە بـۆ هۆکـارێکی دەروونـی کـە لەهـەندێك حاڵەتـەکاندا خراپـی پەیوەندییـەکانی نـاو خێزانـە بەتایبەتی دایك و باوك.

چارەکردنی ئـەم نەخۆشـییە بـە ئامۆژگـاری کردنی دایك و باوك دەبێت و ئامۆژگاری لەبارەی چۆنیـەتی هەڵسـوکەوت کـردن لەگـەڵ منداڵەکەیاندا.

دووەم: نەخۆشی پیکا (Pica):

ئـەم نەخۆشـییە بریتییـە لـەوەی ئـەم منداڵـە ئـەو خواردنانـە دەخـوات بـە بـەردەوامی کـە هیـچ وزە بـەخش نـین و تەنانـەت زیانیشـیان هەیـە وەك خواردنـی (قور، خوری، خـۆڵ، بۆیـە...) ئەم نەخۆشییە لـە تەمـەنی (١-٢) سالییەوە دەست پێدەکـات و هـەندیك جار

نەخۆشـەکە خـۆی بـەرەو چاکبوونـەوە دەروات بـەڵام لەوانەشە بمینیتەوە بۆ قۆناغی باڵغبوون و گەورەتریش هۆکارەکانی توشبوون برتییە لە (کەم ئەقلی یان نەمانی سـۆزی دایـك و بـاوك بەرامبـەر بـە منداڵەکـە) و ئـەم نەخۆشییە لەو خیزانەدا زۆرە کە کەم دەرامەتن.

ئـەم نەخۆشـییە لەوانەیـە ببیتـە هـۆی نەخۆشـی دی وەك: (کـەم خوینـی، ژەهـراوی بـوون بـە قورقوشـم، نەخۆشی سك چوون هەروەها هەوکردنی ریخۆڵە...).

بەریژەیەکی کەمیش ئەم نەخۆشییە لەوانەدا زۆرە کە (کەرن، یان شیزوفیرینیایان هەیە).

ئەم نەخۆشییە ئەگەر لەدوای دووساڵی مایەوە ئینجا پیویست بە ئەزمون هەیە.

سێیەم: **میز بەخۆدا کردن لە منداڵدا (Enuresis):**

ئەم جـۆرە نەخۆشـییە بـەوە پیناسـە دەکریـت کـە میزبـەخۆداکردنیکی خۆویسـت یـان خۆنەویسـتە بـە جلـەکانی یـان جیگەکـەیدا دوای تەمـەنیك کـە منداڵەکـە بتوانیت دەست بەسەر میزکردنی خۆیدا بگریت.

ئەو تەمەنەی منداڵ دەتوانیت بەشیوەیەکی ئاسایی دەسـت بەسـەر مـیزکردنی خۆیـدا بگریـت تەمـەنی (٥) سـاڵی و بـەرەو دواوەیـە. ریـژەی بڵاوبوونـەوەی ئـەم نەخۆشـییە لـە کۆمـەڵدا لـە تەمـەنی (٥) سـاڵی لـە ٧٪ کـوران و ٣٪ کچانـە و لـە تەمـەنی (١٠) سـاڵیدا لـە ٣٪ کـوران و ٢٪ کچانـە و لەتەمـەنی (١٨) سـاڵیدا لـە ١٪ کوران و بە دەگمەن لە کچانە، هەروەها ئەم نەخۆشییە لە خـیزانیك بـۆ خـیزانیکی دی دەگۆریـت واتـە پـەیوەندی بەهۆکاری بۆ ماوەییەوە هەیە.

نیشـانەکانی: ئـەم نەخۆشـییە دوو جـۆری هەیـە یەکیکیان (جۆری سەرەتایی) کە لەم جۆرەدا منداڵەکـە تەنانەت یەك شەویش لەژیانیدا جیگەی وشـك نـەبووە واتە فیری دەست بەسەراگرتنی نەبووە.

(جۆری دووەمی) ئەوەیە کە منداڵەکە لە تەمـەنیکدا فـیری دەسـت بەسـەراگرتنی میزبـەخۆداکردن دەگریـت، بـەڵام دوای یـەك سـاڵ زیـاتر دەسـت دەکاتـەوە بەمیزبەخۆداکردن.

جۆری یەکەم ریژەیەکی بەرزی هەیە لە ناو منداڵدا کە نزیکەی (٩٠٪) حاڵەتەکانە بەڵام جۆری دووەم زیاتر لە تەمەنی (٥–٨) ساڵی روودەدات و هۆکاری جۆری دووەم باری گرژی ناو ماڵ دروستی دەکات وەك گواستنەوە بۆ خانووی تازە، ئاژاوەی خیزانی، منداڵیکی تازە بووبیت کـە جیگـەی ئـەمی گرتبیـت یـان یـەکیك لـە خیزانەکە بمریت.

جۆری دووەم کاتییەو بەئاسانی چارەسەر دەکریت.

ئەم نەخۆشییە بەشیوەیەکی دیش دابەش دەبیت بە میزبەخۆداکردن لەشەودا، لە رۆژ، یان لە شەو و رۆژدا.

هۆکـاری جینـی (بۆمـاوەیی) زۆر دەوری هەیـە لەمیزبەخۆدا کردن لەشەودا (Nocturnal Enuresis) بۆ نمونە ئەگـەر دایـك و بـاوك لـە تەمـەنی منداڵیـدا هـەمان نەخۆشیان هەبووبیت ئـەوا منداڵەکـەیان بـەریژەی ٧٠٪ توشی ئەم نەخۆشییە دەبیت.

هۆکاریکی دیکەی میزبەخۆداکردن لەشەودا:

١–ناتەواوی لەدەمی میزەڵداندا.

٢–ناتەواوی لەدەردانی هۆرمۆنی ADH.

٣–بچوکی میزەڵدانی منداڵ.

٤–هەندیك نەخۆشی دیکەی منداڵ.

لەتازەترین دۆزینەوەدا دەرکەوتووە کە ئەگەر منداڵ تاتەمـەنی (١٠) سـاڵیش میزبکـات بـەخۆیدا کارناکاتـە سەرباری دەروونی منداڵ، بەڵام ئەگەر بەردەوام ببیت بۆ دوای تەمـەنی (١٠) سـاڵی هـەندیك حاڵـەتی دەروونـی توشـی دەبیـت وەك ئـەوەی زۆر جوڵـە بکـات (hyperactive) یان ئاگای لـە هـەندیك شتی دەوروبـەری نەبیت (attcntion dificit)

میزکردن بەخۆدا لەرۆژدا (Diurnaf Enuresis):

زۆر بڵاوتـرە لـەژندا و بەدەگمـەنی دەگاتـە تەمـەنی ٩ ساڵ زۆرترین و بڵاوترین هۆکاری ئـەم نەخۆشـییە (ئـەم جـۆرە) بریتییـە لـەوەی منداڵەکـە زیـاد لەپیویسـت مـیز دەهیلیتـەوە لـە میزەڵدانیـا تابەتـەواوی مـیزی دیـت (Micturition deferrae) و هۆکاری دیش بریتییە لە:

١–هەوکردنی میز.

٢–هەوکردنی میزەرۆ.

٣–قەبزی زۆر.

٤–نەخۆشی شەکرە.

٥–فشاری دەروونی (stress)

لـەم بـارەدا منداڵەکـە پێویسـتی بـە لێنۆڕینـی لای پزیشك و پشکنینی میز هەیە.

چارەسەر:

چارەسـەرکردن پـەیوەندی بـەهۆکارەکانی و جۆرەکەیی و پشکنینی پزیشك هەیە بۆ نمونە دەتوانرێت یارمەتی دایك و باوك بدرێت بەوەی دەورووبەرێکی تایبەت بۆ منداڵەکە برەخسێنن بۆ ئەوەی فێری چون بۆ توالێت ببێـت. دەبێـت ئـەم ڕێنماییانـەی خـوارەوە پەیرەوی بکرێت:

١-دەبێـت یارمـەتی منداڵەکـە بـدات و هانبدرێت بەهۆی ئەوەی کە ئەگەر بەیانییەك هەڵساو میزی نەکردبوو بەخۆیدا ئەوا ئافەرین بکرێت بەڵام ئەگـەر شـەویك مـیزی بـەخۆیداکرد نـابێت بەیانییەکـەی لەبـەردەمیدا باس بکرێت.

٢-دەبێت ئاگاداری ئـەوەبین لەوانەیـە منداڵی گـەورە بیجامـە یـان جێگەکـەی خـۆی وشـك بکاتەوە.

٣-دەبێـت هـەموو منداڵێـك پێـش خـەو میزی پێ بکرێت.

٤-دەبێت منداڵەکە شەو هەڵبسێنرێت بـۆ مـیزکردن کـە ئەمـە ڕێژەیـەکی کـەمی منداڵـەکان سـوودی لێ وەردەگرن و لەوانەیە ببێتە هۆی ئەوەی منداڵەکەو دایك و باوکەکە ڕقاویتر بکات.

٥-دووربکەوینـەوە لـە لێدانـی منـداڵ لەسـەر میزبەخۆدا کردن لەشەودا.

ڕێگای چارەسەری دی: جۆرە ئامێرێك هەیـە کـاتێك منداڵ کە میز دەکات بەخۆیدا زەنگ لێ دەدات و منداڵەکە هەڵدەسـتێنێت ئـەم جـۆرە ڕێگەیـە ٧٠٪ سـەرکەوتن بەدەست دێنێـت بـەڵام دووبارەبوونـەوەی نەخۆشـییەکە ڕێژەی لە ٣٠٪ هەیە کە وەك خۆیان لێ دێتەوە.

ڕێگەیـەکی دی بـە جـۆرە حەبێکـە پێـی دەوترێـت (imipramine) بـە ڕێـژەی ٢,٥ ملگـم/ کگـم/٢٤ سـەعات بـەکاردێت پێـش چونەجێگـەوە نزیکـەی لـە ٥٠٪ نەخۆشەکان پێی چاك دەبنـەوە، بەڵام نزیکەی ٣٠٪ وەك خۆی لێ دێتەوە.

چوارەم:

پیسایی بەخۆدا کردن (Encopresis)

ئـەم نەخۆشـییە بریتییـە لـە پیسـاییکردنی منـداڵ لەشوێنی نابەجێدا واتە بەخۆیدا. دوای تەمەنی ٤ ساڵی کـە دەبێـت خـۆی بتوانێـت دەسـت بەسـەر پیسـایی کردنیا بگرێت..

ئەم نەخۆشییە دوای تەمـەنی ٤ ساڵی و لـە تەمـەنی قوتابخانەدا ڕوودەدات و بەزۆری لە کوردایە، کە نزیکەی (١٪)ی ئەم تەمەنە دەگرێتەوە.

نیشـانەکانی: دوو جـۆری هەیـە ئـەوەی پـێ دەوترێـت سـەرەتایی و ئـەوەی پـێ دەوترێـت دووەمی واتە دوای ئـەوەی کە کۆنترۆلی پیسایکردن دەکات توشی دەبێت.

بەزۆری ئەو منداڵانـەی ئـەم نەخۆشـییەیان هەیـە قـەبزن یـان توشـی پیسـایی گـیران بـوون یـان پیسایی خۆیان دەگرن تا زۆر نارەحەت دەبن کە لەوانەیە ببێتە هۆی گەورەبوونی کۆڵۆن.

هۆکـاری دی لەوانەیـە پـەیوەندی بـە بـاری دەروونـی ناوەوەی منداڵەکەوە بێت بەڵام دەرنابردرێت یان لەوانەیە دایك و باوکەکە لەمنداڵەکە بدەن.

لـەم نەخۆشـییەدا منداڵەکـە لەوانەیـە نـەچێت بـۆ قوتابخانە چونکە منداڵەکـە پیسـایی بـەخۆیداو دەکـات بۆنـی ناخۆشـی لێ دیـت منداڵـەکانی هـاوڕێی توانجی لێ دەدەن.

چارەسەرکردن:

یەکەم قۆناغی چارەسەرکردن بە ئامۆژگاری کردنـی دایك و باوك دەبێت لەبارەی چۆنیەتی فێرکردنی منداڵ بۆ دانیشتن لەتوالێت.

بـۆ ئـەو منداڵانـەی لـە (٢,٥سـاڵ) بچوکـتر ئەگـەر بەرگرییان کردن بۆ ئەوەی نەچنە توالێت نابێت زۆریـان لێ بکرێت، بەڵام منداڵی گەورەتر لـەو تەمەنـە پێویسـتە

قەبزییەکە یان پسایی گیرانەکە چارەسەربکرێت کە دەبێتە هۆی چارەسەرکردنی ٣/٤ی حاڵەتەکان.

هەروەها بەکارهێنانی ڕۆن گەرچەك و خواردن کە ریشاڵی زۆر بێت (وەك سەوزە ..هتد) یارمەتی ئەوەی دەدات کە توشی قەبزی نەبێتەوە. و هەندێك منداڵی دی کەلك لەوە وەردەگرن کە لە سەر توالێت دابنیشن بۆ ١٠-١٥ دەقیقە هەروەها ئافەرین بکرێت زۆرباشە بۆ ئەوەی هانبدرێن.

جۆرە سەرتاییەکەی چارەسەرکردنی ئاسان نییە، وپێویستیان بە شاف پێ هەڵگرتن هەیە بۆ بەتاڵکردنەوەی کۆڵۆن هەرچەندە دەبێت دووربکەوینەوە لەوەی زوو زوو شافیان پێ هەڵگرین یان دەرمانی تریان بدرێتێ چونکە زیانی بۆ ڕیخۆڵەی ئەم منداڵانە هەیە، و دوای ئەوە منداڵەکان فێردەکرێن کە لەکاتی دیاریکراودا بچنە سەر توالێت و خەڵاتیش بکرێن.

ئەگەر دوای ئەم چارەسەرانە پیسایی بەخۆیدا نەکرد ئەوا ئافەرین دەکرێن بەڵام ئەگەر پیسایی کرد بەخۆییدا ئەوا باس ناکرێت..

پێنجەم: ئەو نەخۆشیانەی کە پەیوەندیان بەخەوی منداڵەوە هەیە:

ئەم نەخۆشیانە بەوە دەناسرێنەوە کە منداڵەکە

١-ماوەیەکی کورت یان درێژ دەخەوێت لەو منداڵانەی هاوتەمەنی خۆیان.

٢-یان خەوتنی نا ئاسایی وەك (Narcolypsy) بریتییە لەوەی ڕۆژ زۆر دەخەوێت و خەوەکەی وەك ئەوە وایە توشی ئیفلیجی بووبێت، ورێنەکردن، لەقوتابخانەش دوادەکەون.

٣-یان هەڵسوکەوتی نائاسایی لە کاتی خەودا، وەك: (میز کردن بەخۆدا، ڕۆشتن لەخەودا).

٤-یاخود ڕووداوی نائاسایی لەکاتی خەودا وەك (OSAS) بریتییە لەوەی منداڵەکە لەخەودا پرخە پرخ دەکات، هەناسەی بەئاسانی نابێت، هەروەها ئەم نەخۆشانە لە ڕۆژدا زیاتر دەخەون لەبەر ئەوە لە منداڵی دی ناچن کە بەرۆژ چالاکن، هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ تەسکبوونەوەی بەشی سەرەوەی هەناسە.

ئەگەر ویستمان بزانین منداڵێك لەشەو ڕۆژێکدا چەند دەخەوێت پێویستە خەوە کورتەکانی ڕۆژیش حساب بکەین وەك ئەوەی منداڵێك لەناو ئوتومبیل دادەنێین تەنانەت بۆ ماوەیەکی کورتیش بێت.

ژمارەی ئەو جارانەی کە منداڵ دەخەوێت لە ڕۆژدا کەمنداڵێکی تازە لەدایك بووە نزیکەی (٤-٦) جارە بەڵام لە منداڵێکی ٢,٥-٤,٥ ساڵدا (سفرە) و هەروەها کاتەکانی خەوتنی منداڵی تازە لەدایك بوو لە ڕۆژدا (٨,٥) کاتژمیرە، و لە هەمان تەمەنی ٢,٥-٤,٥ ساڵدا (سفرە).

هەلسانی منداڵ لەشەودا: هەلسانی منداڵی تازە لەدایك بوو لە شەودا تاکو تەمەنی یەك ساڵیش زۆر ئاساییەو هیچ نەخۆشییەکی لەپشتەوە نییەو منداڵ لە تەمەنی (١-٣) مانگیدا درێژترین کات کە منداڵ بخەویت لە نیوان (١٢)ی شەوو بەیانی زوودایە، بەڵام کە منداڵیك تەمەنی گەیشتە یەك ساڵی لە ٢٠-٣٠٪ ئەم منداڵانە لەشەودا هەلدەستن.

سوری خەوتن لە منداڵدا پەیوەندی بە گەشەی منداڵەکەوە هەیە هەروەها ئەوبارە سایکۆلۆژییەی دایك و باوك و دەوروبەر بۆی دروست دەکەن.

منداڵ لە تەمەنی (٤-١٢) ساڵیدا حاڵەتیکی بەسەردا دیت ئەویش ئەوەیە کە لە شەودا درەنگ دەخەویت و بەیانیش زوو هەلدەستیت و شەویش چەند جاریك لەخەو ڕادەپەریت، کە دەبیت دایك و باوك بەهۆشیارییەوە هەلسوکەوت بکەن لە گەلیدا.

دەبیت منداڵ لە ڕۆژدا بەڕووناکی لەشەودا بەتاریکی فیربکریت نابیت لەشەودا ڕووناکی لی بدات چونکە سوری خەوی تیك دەچیت دەبیت کاتی خەواندن و هەلساندنی ریك بخریت و بە پیچەوانەوە سوری خەوی تیك دەچیت.

سەرچاوە:

Nelson text book of pediotric 2000

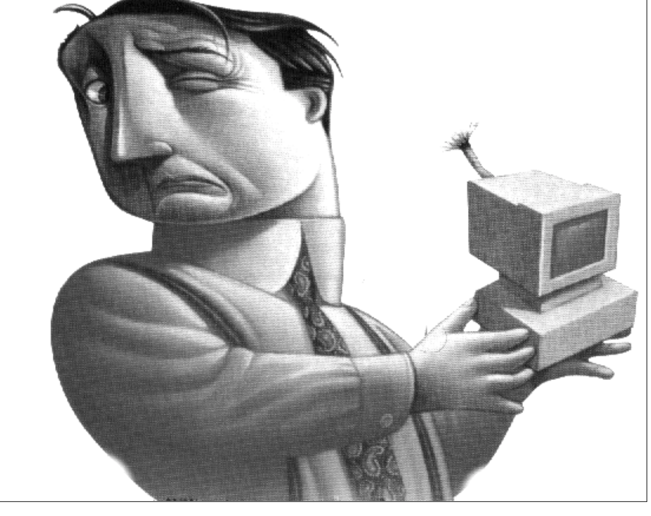
نەخۆشی نوێ:

ئینتەرنێتۆمانیا

INTERNETOMANIA

ئامادەکردنی: **عایدە قادر رەحمان**
(دەرچووی کۆلێژی پەرستیاری)

هەر مادەیەك یان خورەوشتێك لەرادەی ئاسایی خۆی زیاتر بەکارمانــهێناو تێیــدا قــوڵ بووینــەوە، ئــەوا بەنەخۆشیو زیانی دی دەشکێتەوە.. بۆ نمونە خواردنی گۆشــتی ســوور لــەرادەی ئاســایی زیــاتر، دەبێتــە هــۆی دەردەشــا- کــە بەهۆیــەوە رێــژەی Uric acid لــــــەخوێندا بەرزدەبێتــەوەو ئــازارو زیــانێکی زۆر بــەمرۆڤ دەگەیــەنێت.. هــەروەها دەبینــین ئــەو نووســەرو بیریــارە جیهانییانــــەی کـــەزیاتر لـــەرێژەی سروشتی خۆیان، سەرقاڵی نووسینو بیرکردنەوە بوون، گـەلێك نەخۆشـی دەروونـیو دەمـاریی تێیـاندا سـەری هــەڵداوە، لەئــەنجامدا بووەتــە هــۆی شــێتبوونی هــەندێکیانو خۆکوشــتنی هــەندێکی دیــان وەکــو شێتبوونی نووســەری بلیمــەتی رووس گۆگــۆڵ لــەدوا دوایــی تەمــەنیداو.. خۆکوشــتنی ڤیرجینــا وڵــفو جــاك لــەندەنو ڤیــتزجراڵدو گەلێکی دی.



یــان ئــەو کەســانەی کــە ڕادەی سروشـــــتی دەبــەزێنن لــەوەرزشو نەختینـــەو ئەنتیکـــەو رەچەڵـــەكو پـــاكو خــاوێنیدا، لەئــەنجامدا کۆمەڵێك مرۆڤی ناوازەو نائاسایی بەرهــەم دێــن، دەبینــین کەســێك هێنــدە سەرقاڵی وەرزشو وەرزشکارانە، زۆربەی کاتـەکانی بـۆ هـەواڵی وەرزشـیو دیتنـی یارییـەکان تـەرخان دەکـاتو لەئەنجامدا لەگـەلێك بـواری ژیـاندا دوا دەکـەوێت.. یـان

رووده‌دات ئـــافرەتێك خۆشەویســـتی لەرادەبـــەدەری ئـالتوون‌و نەختینــەی دی، پـەیوەندی خـیزانی بــەرەو هەلدێرو گێژاو ببات.. یاخود خۆشەویستی نائاسایی کەســیك بــۆ تــابلۆو شــوێنپەنجەو بــەجێماوەکانی هونەرمــەندێك، کـارێك دەکـات هـەزاران‌وملیۆنان دۆلار بدرێتــە کەرەســتەیەکی هــەرزان کــە رۆژێـك لــەرۆژان هونەرمەندێك لەژیانی رۆژانەیدا بەکاری‌هێناوە..

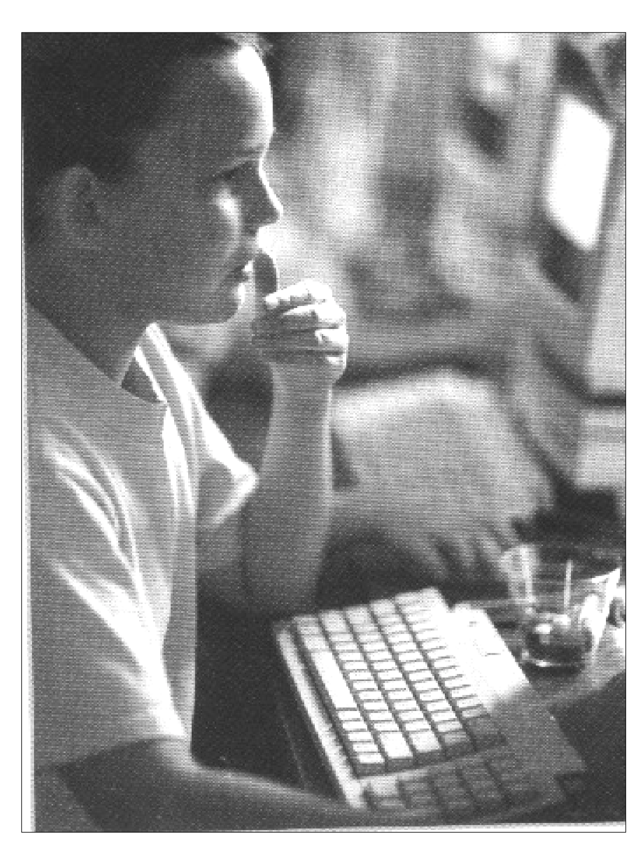
یـان کەسـێك بــەهۆی چربوونــەوەو گرنگی‌پێدانــی لەرادەبەدەری بەپاك‌وخاوێنی، هـەموو کەسـێك بـەپیس دەزانێــت، دەگاتـــە رادەی ئـــەوەی لـــەدوای هــــەر تەوقـــەکردنێکی، دەســـتەکانی بەســـابون بشـــوات.. کەسێکی دی هێندە بەتێرەو رەچەلەکی خۆی دەنـازێت، بەتەواوەتی لەکۆمـەڵانی خـەلك دەپچڕێت.. هـەموو ئـەو حالەتانـە نائاسـایین‌و پێویسـت بەرێگاچارەیـەك دەکـات لەپێناوی دووبـارە گەرانـەوەی هاوسـەنگی بـۆ ژیانیـان، بـــەلام زۆر جـــار چارەســـەرکردنی دژوارییـــە ســـایکۆلۆجییەکان، زۆر ســـەختەو کـــاتی زۆرو ماندووبوونی دەوێت..

هەر لەو ئاقارەوە، تەکنەلۆژیای گەیاندن‌و پەیوەندی مۆدێـرن بەنەخۆشـییەکی نوێمـان دەناسـێنێت، ئــەویش بریتییە لەنەخۆشی ئنتەرنیتۆمانیا "Internetomania "، دەروونناسەکان ماوەیەکە لەزۆر بەکارهێنانی ئینتەرنێت ئاگاداریان کردووینەتەوەو، وتویانە: "پەیوەست بوونی تـــەواوەتی بـــەتۆرە زانیارییـــە جیهانییەکانـــەوە، رێخۆشـکەرە بـۆ دووچـاربوون بـەنائارامی دەروونـی‌و کلیشە دەمارییەکان".

لیکۆلینەوەیەکی نوێ، دەری‌خستوە رێژەیەکی بەرزی نائارامییـــە دەروونـــی‌و تێکچونـــە داماریيـــەکان لەوکەسانەدایە کەزۆر سەرقالی ئنتەرنێتن..

دکتـۆر ناتــان شــابیر، پسـپۆری نوژداریـی دەرونـی لـەزانکۆی سینسـیناتی لەئەمــەریکا، لــەو باوەرەدایــە روکردنە ئنتـەرنێت بەشێوەیەکی دووروودرێژ، وەکو ئـەو حالەتە دەروونییـەی کـە لـەلای دزیـك دروسـت دەبێـت‌و ناتوانێت دەست لەدزیکردن هەلگرێت، وایە واتە زیاتر وەك حەزێکە، نەك وەك خو رەوشت‌و راهاتن.. لەبەر ئەوە ناتان شابیر پـێی وایە ئەو جۆرە پشێوییە هێشتا وەك پشـێوی دەروونـی نەناسـراوە، هەربۆیـە هەلـە دەکــەین، ئەگەر بلێین بووەتە خووەیـەکی هەمیشـەیی لـەلای ئـەو جـــۆرە کەســـانە بـــەلکو دەتوانـــین بەنیشـــانەیەك لەنیشانەکانی نائارامی دەروونی پێناسەی بکەین..

دکتـــۆر شـــابیر ئـــەو حالەتـــەی نـــاو لێنـــاوە " ئنتەرنیتۆمانیا" یان "نیتۆمانیا" واتە ئارەزووی ئنتەرنێت یان شەیدابوون بە ئنتەرنێت، هۆکارەکەیشی بۆ کۆمـەڵێ کێشـەی دی دەگەرێنێتـەوە کـەوا لـە مـرۆڤ دەکـەن وەك راکردنێك لەکێشـەکان، پـەنا بۆ بەکارهێنانی بـەرفراوانی ئنتەرنێت ببات واتا ئەوکەسانەی بەشێوەیەکی نائاسایی روودەکەنـە تـۆری جالجالۆکـەی جیـهانی، کەسـانێکن لەبنچینەدا کێشەی دەروونی‌و دەمارییان هەبوەو.. وەك پەناهاندەیـەك پـەنا بــۆ ئــەو تــۆرە دەبــەن، هەربۆیــە باشـتروایە چارەسـەری ئەوکێشـانە بکـەین، کـە پێـش





پەیدابوونی ئنتەرنیت، لەناخی ئەو کەسانەدا هەبوون..

لەدوای کۆمەلیك چاوپیکەوتن کە ژمارەیان چـوارده دیدار بوو لەگەڵ چوارده کەسی شەیدای ئنتەرنیتدا، کە کـاتیکی زۆر لـەو بـوارەدا بەسـەر دەبـەن و مامنـاوەندیی تەمـەنیان ٣٥ سـاڵە، بۆمـان دەردەکـەت ئـەو کەسـانە نزیکـەی پیـنج جـۆر کلیشـەیان هەیـە وەکـو هەرەسـی پەیوەندییە کۆمەلایەتییەکان و لەدەستچوونی کارو تەواو نـەکردنی خوینـدن و خوارنـەوەی بـەردەوامی مـادە سەرخۆشـکەرەکان و خـەمۆکی، بێگومـان گەیشـتن بـەم ئەنجامانـە، دانیشـتنی دورودریـژی دەویـت، کـە گفتوگۆی هەندیکیان نزیکەی پینج سەعاتی خایاند، بۆ ئـەوەی بەتـەواوەتی پـەردە لەسـەر حالـەتی دروونـی و خورەوشت و هۆشیاریی ئەو کەسانە لابدریت..

دکتـۆر شـابیر ئامـاژەی بـەوە دا کـە یـەکیك لـەو بەشدارانە، تەمەنی (٣١) ساڵ بوو، لە هەفتەیەکدا (١٠٠) سەعات ئینتەرنیتی بەکاردەهیناو.. خیزان و کەس و کارو هاوریکانی پشتگوێ خستبوو، بە جۆریك تەنها لەکاتی خەوتندا وازی لە ئینتەرنیت هینـاوە.یـەکیکی دیکـەیان تەمـەنی (٢١) سـاڵ بـوو، بـۆ مـاوەی هەفتەیـەك دیـار نـەمابوو، لـە کۆتـاییدا لـە یـەکیك لـە نوسـینگەکانی ئینتـەرنیتی زانکۆیـەکدا دۆزیبوویانـەوە، حـەوت رۆژی لەبەردەم کومپیوتەردا بەسەربردبوو..

ئـەوەی جیگـای سـەرنج و تیبینییـە، نۆکـەس لـەو چواردەکەسـەی کـە دیداریـان لەگـەلدا سـازکرا، لـەکاتی گفت وگۆدا تووشی پشیوی و خەمۆکی هاتن.. هـەروەها یانزەکەس لەو چواردەیە، لە ماوەی ژیانیاندا دووچاری خەمۆکی هاتوون..

نزیکەی نیوەی ئەو ژمارەیە، دیاردەی دلە راوکێیـان تیـدا بـوو هـەروەکو ترسـی کۆمەلایـەتی، واتـە ترسـان لەپەیوەندیـە کۆمەلایەتییـەکان، ئـەوەش بریتییـە لـە ترسیکی هەمیشـەیی و بێهۆ، لەوەی کە رەنگـە لـەکاتی گفتوگـۆی خـەلکیدا، بکەونـە هەلـەو شـەرمەزارییەوە. هەروەها سێ کەس لەو چواردەکەسە نەخۆشی (پۆلیمیا Polimia) یاخود زۆر خۆرییان تیدا بوو.. شەش کەسیان لە قۆناغێ لە قۆناغەکانی ژیانیاندا، تووشی ناهەمواری خواردن و تیکچوونی نەریتەکانی خواردن، بووبوون..

دکتۆر شابیر لەو لیکۆلینەوەیـەدا کە لـە کۆبوونەوەی سالانەی کۆمەلەی ئەمەریکی بۆ زانستە دەروونییەکان لە (تۆرنتۆ) پیشکەشی کرد، رایگەیاند کە چوار کـەس لـەو چـوارده کەسـەی تۆژینەوەکـەی، حالـەتی زیـاده رەوی



توورەوبوونیان لەگەڵدا بوو کە نەیاندەتوانی کۆنترۆڵی بکەن.. یان حاڵەتی زیادەڕەوی لەکڕیندا، بەجۆرێك هەرچی پارەیەکیان شك ببردایە، لەبازاڕدا خەرجیان دەکرد..

نیوەی ئەو چواردەکەسە لە قۆناغێکی تەمەنیاندا ئەو زیادە ڕەوییانەیان تێدا بووە. هەشت کەسیان بە بەربلاوی، خواردنەوە ئەلکحولییەکانیان بەکار دەهێنا..

لە کۆتاییدا دکتۆر شابیر لەو باوەڕەدایە، بەکارهێنانی دەرمانی جێگیرکردنی دەروون و دژە خەمۆکی، یارمەتی ئەو جۆرە کەسانە دەدات بۆ ئەوەی بتوانن لەبەکارهێنانی تۆڕی زانیارییە جیهانییەکاندا، بەکارهێنەرێکی ئاسایی بن، واتا لە جیاتی ئەوەی سێ ڕۆژ لەسەر یەك لەبەردەم سکرینی کۆمپیوتەردا دابنیشن، ڕۆژانە (٢-٤) سەعات لەو پرۆسەیەدا بەسەر ببەن..

هیندە ماوەتەوە بلێین، مرۆڤ بوونەوەریکی گشتگیرە واتە "شمولی"یە، لەبەرئەوە پێویستە بوارەکانی ژیان نەکاتە قوربانی بوارێك یاخود بەپێچەوانەوە بوارێك نەکاتە قوربانی بوارەکانی دی.. چونکە لەو حالەتەدا هەم لەبەشێك یان کۆمەلێك بەشی کاروانی مرۆڤایەتی بەجێ دەمێنێت.. هەم جۆرێك لە ناوازەیی و نەگونجان، لە کۆمەلی مرۆڤایەتی، جیای دەکاتەوەو دووچاری گۆشەگیریی و نەهامەتییە دەروونییەکانی دەکات.. هەربۆیە زانایانی بورای کۆمەل و دەروون و ڕۆشنبیریی، پێناسەی مرۆڤی ڕۆشنبیر بەو مرۆڤە دەکەن کە لە بواری تایبەتمەندیتی خۆیدا، زۆرترینی شت دەزانێت و لەبوارەکانی دیکەشدا شتێك دەزانێت تا بەهۆیەوە بتوانێت بەلایەنی کەمەوە ئاگاداری جموجوڵ و داهێنان و ڕوداوەکانی بزاڤی مرۆڤایەتی بێت..

سەرچاوە:

گۆڤاری (المجتمع) کویتی ژمارە (١٣٠٧)

پۆلیس لەسەر ئینتەرنێت

پرۆژەکەی حکومەتی بەریتانیا هەولی سزادانی تاوانباران لە ڕیگای ئینتەرنیتەوە دەدات، و پەرلەمانتاران و دەسەلاتداران دەترسینیت لەرووبەرووبونەوەیان دژی ئەو دەستپیشخەرییانەی لەگەلّ مافی خەلکی مەدەنیدا بەئەنجامی دەگەیەنن.

وەزیری ناوخۆی بەریتانیا ماوەیەك لەمەوبەر سەرپەرشتی پیکهینانی ئامیریکی کرد کە (بەیەکەی نیشتمانی) ناودەبریت، بۆ نەهیشتنی تاوانە تەکنۆلۆژییە گەشە سەندووەکان، بەلام ئەوانەی دژ بەم هەنگاوەن هەرەشە لەوە دەکەن کە کاری ئەم یەکەیە لەوانەیە پیچەوانە بیت لەگەلّ مافی بەکارهینانی ئینتەرنیت لە تایبەتمەنییەکاندا.

دەلین یاسای ریکخراو بۆ ئەم کارانە ریگا بەدەسەلاتداران دەدات کە هەمیشە لەگەلّ گەورە کۆمپانیاکانی ئینتەرنیت لە بەریتانیادا پیکەوەبن و بەمەش ئاگاداری هەموو ئەو زانیارییانەن کە لە ریگای هیلەکانەوە پییان دەگات.

و هەتا ئیستاش گفتوگۆکان لەسەر چۆنیەتی دروستکردنی سندوقی رەش کەدەتوانیت پەیامە ئەلەکترۆنییەکانی پێ بگات، بەردەوامە.

ئەو زانیارانەی کە پۆلیس دەیەویت لە ریگای تۆری ئینتەرنیتەوە پییان بگات دەستیان دەکەویت، بەلام لە پیناوی نەمانی مەترسیدا، حکومەتی بەریتانیا ووتی کەوا دادگایەکی پیك هیناوە کە هەموو کەس دەتوانیت هانای بۆ بەریت. باوەری وایە کە پۆلیسە لیکۆلەرەکان بەشیوەیەکی نایاسایی پەنادەبەن بۆ پەیوەندییەکان لەکاتی کۆکردنەوەی زانیارییەکانیاندا، و ئەوانەش کە دژ بەم رایەن دەلین کە گوایە دادگا بەتەواوی لە ئاستی ئەم کارەدانییە بەپێی ئەوەی کە ئەمە بەر پرسیارییەتیەکی گەورەیەو کارمەندی تەواویشی نییە.

هەروەها جەخت لەسەر ئەوەش دەکات کە ئەم یەکە نوێیە کارەکانی خۆی لەگەلّ بەریوەبەری گومرك و یەکەی ئیستخباری نیشتمانی تایبەت بە تاوان و، یەکەی نەهیشتنی تاواندا، ریکدەخەن.

نوخشە

Internet

ململانێی سیستمی ویندوز Windows لەگەڵ سیستمی لینوکس Linux

فازل ئەحمەد
معیدی کۆمپیوتەر لە زانکۆی سلێمانی

سیستمی ئیش پێکردنی کۆمپیوتەر Operating system پێك هاتووە لە کۆمەڵێك پرۆگرام Program Group کە کۆنترۆڵی بەکارهێنانی پارچەکانی کۆمپیوتەر دەکات وەکو هاردوێر Hardwareو بەڕێوەی دەبات و یاد Memory پێویست بۆ بەرنامەکان تەرخان دەکات و یارمەتیت دەدات کە لە ڕێی مۆدێمەوە Modume بەتۆڕی ئینتەرنێت ببەسترێتەوە هەروەها ئەنجام دانی کۆمەڵێك کار لەسەر فایلەکان وەك، کۆپی کردن Copyfileو گواستنەوە cutting file یا سڕینەوەی فایل delet fileو فۆرماتی دیسك Formatو چەندین کاری دی بەجێبێنێت.

کەواتە نێوەندێکە لەنێوان بەکارهێنەر userو ئامێری کۆمپیوتەرەکە، بەبێ ئەوسیستمە کۆمپیوتەر ناتوانێت هیچ کارێك ئەنجام بدات. ئەم سیستمانە لەلایەن کۆمپانیا گەورەکانی کۆمپیوتەر بەهۆی پرۆگرامینی Programming ی تایبەتەوە دروست دەکرێت.

سیستمی ویندۆز Windows کە لەلایەن کۆمپانیای مایکرۆسۆفتەوە دروست دەکرێت دادەنرێت بەپێشکەوتووترین سیستمی ئیش پێکردنی کۆمپیوتەر Pc (Personal Computer) لە جیهانداو کۆنترۆڵی زیاتر لە ٩٠٪ی بازاڕی کۆمپیوتەری لە جیهاندا کردووە. چەندەها نسخەی جیاوازی دەرکردووە لەوانە Windows 3.11 – Windows 95 – Windows 98 – Windows 2000 – Windows Me.

بەڵام ئەم سیستمە وابەرەو ڕووی بەهێزترین و گەورەترین پێشبڕکێ (منافسە– ململانێ) دەبێتەوە ئەویش بریتییە لە دەرکەوتنی سیستمی لینوکس Linux.

ڕاپۆرتەکان دووپاتی دەکەنەوە کە سیستمی

ئیـــش پـــێ کردنـــی لینوکـــس پـــەرە ســـەندنیك و پیشـکەوتنیکی زۆری بـە سـەردا هـاتووە، لەماوەیـەکی کـەمدا. راپۆرتـەکان لەسـەر تـۆڕی ئینتـەرنیت روونـی دەکەنەوە کە لینوکس دادەنریت بە بەهیزترین منافسی سیسـتمی وینـدۆزی کۆمپانیـای مایکرۆسـۆفت کـە پیشکەوتن و شەعبیەتیکی زۆری پەیداکردووە و زیاتر لە ١٠ ملیۆن بەکارهینەری هەیە. (Linux users)، ئەمەش دەبیتە سەرەتای کۆتایی هاتنی سەردەمی سیستمی تاك جەمسەری (Real mode) کـە کۆمپانیـای مایکرۆسـۆفت لەرێی شەرعیەتدان بەسیستمی ویندۆز پیکی هینابوو، توانیویـەتی زۆربـەی بازارەکـانی کۆمپیوتـەر کۆنـترۆڵ بکـات و بیکاتـە سیسـتمیك کـە لـە هـەموو جیـهاندا بەکاربیت و بیکاتە داردەستیك بۆ قۆرخ کاری بازارەکانی کۆمپیوتـــەرو کۆمپانیـــا گـــەورەکانی کۆمپیوتـــەرو شـارەزایانی کۆمپیوتـەر سـەرکوت بکـات و نەیـەلیت داهینـان دابینـن و زەرەرو زیـانی ملیۆنـەها دۆلار لـە کۆمپانیاکان بدات.

لینوکس Linux:

سیسـتمی لینوکـس، سـەرەتا خویندکـاریك بـەناوی "لینوکس تروڤالدس" Linux Trovalds" لـە زانکـۆی هلسنکی لەفینلـەندا پەرەی پیـداو نـاوی لی نـا "Linux" لەسەر وەزنی سیستمی unix و هیمای بەتریقی بۆ دانا ئەویش لە ئەنجامی ئەوەی کە لە کاتی ئیشکردنی لەسەر ویندۆز هەستی بەپەیوەست بوون و نەتوانینی گۆرینی سیســتم و کەلەبچـەکردنی بەکارهینـەر لـەناو سیســتم دەکـرد. بۆیـە بـیری لـە دروسـتکردنی سیســتمیکی تـازەکردەوە کـە بەکارهینـەر هەسـت بـە ئـازادی بکـات و بتوانیت گۆرانکاری لەسیستمەکەدا بکات.

شـایانی باسـە کـە لینوکـس لـە مـانگی ئۆکتۆبـەری ١٩٩١دا بەرنامـە ریـژی بۆ کـراوەو خراوەتـە سـەر تـۆری ئینتـەرنیت و بانگـەوازی کـرد کـە هـەر کەسـیك بتوانیـت یارمـەتی بـدات لـە پیشخسـتنی زیـاتری سیسـتمە نوێیەکە. لەبەرئـەوە چـەندین بەرنامەدانـەر Programer بەرەو پیری بانگەوازەکەوە چوون و نسخەی 0.1 Linux یان دەرکرد.

هەرچـەندە لەسـەرەتادا سیسـتمیکی سـادە simple بـوو، بـەلام پـاش پـەرەپیدان و پیشخسـتنی ئیسـتا بەشـیوەیەکی ریکوپیـك کاردەکـات و وینـەو بۆکـس و هیماکـاری تیـادا، سـەرنجی بەکارهینـەران رادەکیشـیت جگـە لـەوەش نرخەکەی زۆر هەرزانـە، هۆیـەکی دیـش بـۆ زیاتر بلاوبونـەوەی ئـەم سیستمە بـەهۆی پالپشـتی ئـەو کۆمپانیایانـە بـوو کـە دابـەش کردنـی سیسـتمەکە یـان لەسـەر CD بـە خۆرایـی ئـەنجام داو زۆر کۆمپانیـای کۆمپیوتـەر وەکـو کۆریـل Corel و سـەن Sun و نوڤیـل Novel و لۆتـەس Lotus بریاریانـدا کە بەرنامەی تایبـەتی بۆ ئەم سیستمە زیادبکەن، نـەك لەبەر قازانج و ناوبانگی بـەلکو بۆ بەربـەرەکانی و ململانێی مایکرۆسۆفت بـووە. هــەروەها زۆربـــەی ســـایتەکانی بازرگـــانی کردنـــی لەئینتەرنیت دا پشتی پێ دەبەستن و زیاتر لە سیستمی دی ئـەویش بـەهۆی زیـاتر دلنیـایی و ئەمانـەتی لـە پاراســــتنی زانیارییـــــەکان و نـــــاردنی نامەکان E-mail بەسەلامەتی.

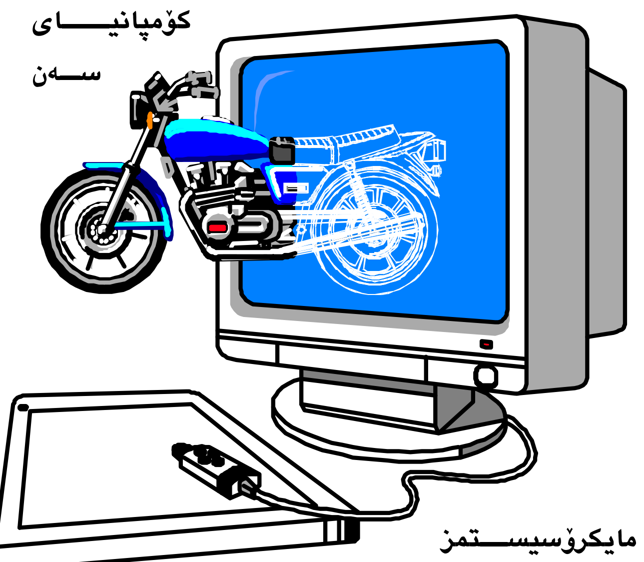
(بیـل بیترسـۆن) لـە دامـەزراوی IDC (International Data corp.) ئیشـارەتی پـێ داکەهۆیـەکانی زیـادکردنی لایـەنگرانی لینوکس زۆرە، ئەویش زیـادکردنی هەسـتی دژایـەتی بەرامبـەر بـە مایکرۆسـۆفت بـەهۆی زۆرکردنـی جۆرایـەتی و ویندۆزو گـران کردنـی نرخـی نسـخەکانی و ناچـار کردنـی بەکارهینـەر لـە کرینـی نسـخەی تـازە بـۆ گونجاندن لەنیوان بەرنامەکان و سیستمەکە.

کۆمپانیا گەورەکان پشتگیری سیستمی تازە دەکەن:

کۆمپانیـای ئۆراکـل oracle و Infomix لـەم دواییـەدا دەســتیان بەدروســت کردنــی بەرنامــەی داتابــەیس Database لەسەر سیستمی لینکوس کرد بۆ زیادکردنی ژمــارەی بەکارهینــەرانی سیســتمەکەو بــەهیزکردنی سیستمەکە، کەبوە هۆی بەتاڵ بونەوەی روانینی ئەوانەی

که دەلین سیستمی ئیش پێکردنی خۆرایی بەئارەزوو دەرکراوە هیچ سود ناگەیەنیت.

لینۆکس دەتوانیت بۆ زۆر مەبەستی جیاجیا بەکار بهینریت لەپەرەپیدانی بەرنامەکان Application و پیشکەوتنی سیستمەکانی دیو هیماکاری و وینەی GUI(Graphical user Interface) بەکاردیت واتە رووبەروو بونەوە لەگەڵ بەکارهینەر بەوینە. ئەم ریگایە، یەکەمجار ماکنتۆش بەکاری هیناو پاشان ویندۆز گرتیە بەرو رەواجیکی زۆری پەیداکرد لە ئاسان کردنی تیگەیشتن و فیربوونی بەرنامەکاندا هەر خانەیەکی سەرشاشەکە Pixel بەکاردەهینیت بۆ نواندن بەهیمایەك، کەهەر نیشانەیەك (هیمایەك) واتای کرداریکەو وینەکە دیاری دەکات.



کۆمپانیای سەن مایکرۆسیستمز (WWW.sun.com) رایگەیاندووە لەتازەترین تاقمی بەرنامەی star office ی سیستمی لینوکس بەخۆرایی کە بە کارهینەر دەتوانیت لەریگەی ئینتەرنیتەوە دەستی بکەویت.

بەرهەمەکانی زیاتر گەشەی پێ دراوە، و نسخەی تازەتری سیستمی لینوکس دەکەویتە بازارەوە لەبەرئەوەی مامەلەکردن لەگەڵ لینوکس ریگایەکی باشترو تازەترەو جیاوازە لەگەڵ ئیش کردن لە سیستمی ویندۆزدا.

لینوکس بۆ بەکارهینەرانی ویندۆز:

کۆمپانیای کۆریل Corp Corel کە گەورەترین کۆمپانیای دروست کردنی بەرنامەکانی کۆمپیوتەرەو زۆربەی بەرنامە کۆمپیوتەرەکانی دروست کردووە، ئیستا ئیش لەسەر جیهانی لینوکس (Linux) دەکات بۆ زیادکردنی توانای سیستمەکە هەر بۆیە لەم دواییەدا سیستمی ئیش پێکردنی Corel Linux os دەرکرد کە نسخەی پیشکەوتووی لینوکسەو تایبەتە بە بەکارهینەرەکانی سیستمی لینوکس و ویندوز. وا باوەرە کە ئەو نسخەیە دەبیتە هۆی زیاتر کیش کردنی بەکارهینەرانی بەلای سیستمی تازەو ئەویش بەهۆی ئاسانی بەکارهینان و پیکهینانی سیستمەکە Installation

کۆمپانیای کوریل ئەم سیستەمەی بەسێ نسخەی جیاواز دەرکرد بەم شیوەیە:

١-نسخەی خۆرایی Free Edition: بەکارهینەر لەریی ئینتەرنیتەوە لەسەر سایتی WWW.corel.com، دەتوانیت ئەم نسخەیەی دەست بکەویت بەبێ دانی هیچ پارەیەك.

٢-نسخەی پیوانەیی Standard: بەنرخی تەنها 40$ دۆلار.

٣-نسخەی نایاب Deluxe: بەنرخی 80$دۆلار.

ئەم نسخەیە جگە لە سیستمی Corel Linxos دابەرنامەی Acrobat Reader و بەرنامەی نوسینی Word Perfect و کۆمەلیك فۆنت fontstream و بەرنامەی بەکارهینانی ئیمەیل ;E-mai ی لەگەلدایە.

بەکارهینەر دەتوانیت ئەم نسخەیە لەسەر سیستمی ویندۆز لە جۆری فاتی FAT32 دابەزینیت (Install) بکریت. کۆمپانیای کۆریل گەشە بە گرافیکی سیستەمەکە دەدات، تاکو لەکاتی ئیش پێکردنی سیستەمەکە خۆی ئۆتۆماتیکی لۆدین بێ (Loading) کە

ئـەم واجهەیـە (ریگایـە) پـێی دەلیـن KDE (Kdesktof Environment)

ئـەم واجهـەی KDE یـە ئـایكۆنی Launch Buttonی هەیـە کـە جگـای ئـایكۆنی Startی ویندوز دەگریتـەوە هـــەروەها ئـــایكۆنی File management (بەریوەبـــەری فایلەکان) جیگای ئایكۆنی ویندۆز ئیکسپلۆرەر Windos Explorer دەگریتـــــەوەو چـــــەندین گۆرانکـــــاری سەرەکی تیا دەبینریت.

ئیســتا ئــەو پرســیارەی کــە لــەلای زۆربــەی بەکارهینەرانی کۆمپیوتەر بێ وەلام ماونەتەوە ئەوەیە:

ئەو پیشکەوتن و پەرەسەندنەی لە سیستمی لینوکس دەکریت، مانای ئەوەیە کە لینوکس بازارەکانی ویندۆز داگیر بکات و بەکاهینەران بەلای خۆیدا کیش بکات؟

لەراستیدا وەلامی تەواو بۆ ئەو کارە پر مەترسیە بەم زووانە ئاسان نییەو نایەتەدی، چونکە بەتەواوی لایەنی باشی و خراپی ئـەم سیسـتمی لینوکسـە دەرنەکـەوتووە تــاکو بەکارهینــەر بەتــەواوی پشــتی پــێ ببەســتیت کۆمپانیـای مایکرۆسـۆفت هـەوڵ دەدات بـۆ دۆزینـەوەی هونەری منافەسە کە (ململانـێ) و ئیسـتا کاردەکـات بـۆ چاکسازی و پیشکەوتنی تۆری ویب بەتایبەتی لە بەجێ هینـانی بازرگـانی ئـەلیکترۆنی e-Bussines گرنگی دانی زیاتر بەزمانی بەرمەجەی ویب ئــەویش HTML و XML و Sg1 و VBSCRIPT هەروەها کۆمەلیك کاردەکات بۆ دۆزینەوەی ریگایــەك کــەبتوانیت بــەرگری بکــــات و هـــــەروەها بیردەکاتـەوە لـە کردنـەوەی هـەندیك سـەرچاوەی شـیفرەی ویندۆز بۆ سوك کردنی تای لینوکس کە دەستی کرد بە هەرەشە کرن لێی.

هـــەروەها سیســـتمی وینـــدۆز Windows دەتوانیت ئەو پارچانە بناسیتەوە کە پیوەی بەستراون هەروەها سیستمی ویندوز زۆر لەبارە بۆ پەیوەندی کردن بەئینتەرنیتـەوە، بـەلام لینوکـس نـاتوانیت ئـەم کـارە جێبـەجێ بکـات، چونکـە ئـەو مۆدیمانـەی کـە لـە سـەر سیستمی ویندۆز ئیش دەکەن ناتوانن لەسەر سیستمی لینوکس ئیش بکەن.

کەواتــە سیســتمی لینوکــس Linux گــەورەترین و بــەهیزترین سیســتمی بــەکارهینانی کۆمپیوتــەرە بــۆ ئەوانـەی کـە دەیانـەویت گۆرانکـاری لەسیسـتمەکەدا بکەن و مامەلەی لەگەلدا بکەن، بەلام بۆ مەسەلەی سیرڤەر Server نابیت.

بــەلکو دەبیــت سیســتمی NT5.1 Windows یــا Windows NT 2000 بەکاربـهینیت بـۆ ئـەو مەبەسـتە. لەهـــەمانکاتدا کۆمپانیـــای مایکرۆســـۆفت پـــەیمانی دەرکردنــی سیســتمی تــازەی وینــدۆزی داوە بــەناوی Windows XP (experience شـارەزایی) کـەوا چاوەروان دەکریـت ببیتـە منافسـی سـەرەکی سیسـتمی لینوکـس، بـــەلکو ســـــەرکەوتن بەدەســــت بــــهینن کــــە لەم سالدا دەری دەکات.

Intenet
www.computing.com
www.macworld.com
www.linux.com



سەدەف

Psoriasis

دکتۆر فەرەیدون قەفتان

پسپۆڕی نەخۆشیەکانی پێست لە کۆلیژی پزیشکی زانکۆی سلێمانی

نەخۆشییەکی بەربڵاوی بۆماوەیی (Genetic)ی درێژخایانی پێستە، تیایدا پێست پەڵە پەڵەدەبێت و پەڵەکان لە ئاستی پێست بەرزترو سوورێکی کاڵ دەبن، بەتایبەتی لە ئەژنۆ، ئانیشک و بێخی سەردا دەردەکەون.



هەیە لەهەر تەمەنێکدا بێت دەست پێبکات و زۆرترینیان لەتەمەنی (١٥-٤٠) ساڵدا تووش دەبن، بەڵام لە ژێر تەمەنی (١٠) ساڵیدا زۆر کەمە.

زۆری یا کەمی و کاتی مانەوەی پەڵەکان لە نەخۆشێکەوە بۆ یەکێکی دیکە دەگۆڕدرێت.

٢٪ی کۆمەڵ تووشی ئەم نەخۆشییە دەبن، واتە گەر ژمارەی دانیشتوانی هەرێمی کوردستان بە پێنج ملیۆن مەزەندە بکرێت نزیکەی سەد هەزار کەس تووشی نەخۆش سەدەف دەبن، سەدەف لە ئەوروپا و بەشی سەرووی ئەمەریکادا بەربڵاوە، لەڕەش پێست و ژاپۆنییەکان (یابانییەکان)دا کەکترە، ئەم نەخۆشییە بۆی

داهاتووی ئەم نەخۆشییە نەزانراوەو ناتوانرێت کە بخەڵێنرێت واتە: ناتوانرێت بە نەخۆشەکە بووترێت کە لە داهاتوودا تووش نابێتەوە، ئەوەی بەڵگە نەویستە ئەوەیە کە نەخۆشی سەدەف درێژخایەنەو نەخۆش جارجار چاک دەبێتەوەو ڕێژەی تووشبوونەش لە مانگێکدایە ١٥٪یە.

هۆکاری سەدەف:

نەزانراوە بەڵام بۆ چەندین هۆکار دەگەڕێتەوە، لەوانەش هۆکاری بۆ ماوەیی (جین) ڕۆڵ دەبینێت: منداڵێک گەر تەنها دایکی یا باوکی سەدەفی هەبێت،

بەریژەی ٢٥٪ ئەگەری توشبوونی بەم نەخۆشییە هەیە، ئەم ریژەیەش بۆ ٦٠٪ بەرز دەبیتەوە گەر باوك و دایك هەردووکیان ئەم نەخۆشییەیان هەبیت و ریژەی توشبوونیش لە نەوەکانی داهاتوودا دەگاتە ٢٠٪ لە هەندیك نەخۆشی دیکەدا بەبێ ئەوەی هۆکاری بۆماوەیی هەبیت تووشی نەخۆشییەکە دەبن.

هۆکاری دەرکەوتنی سەدەف:

بۆ دەرکەوتنی ئەم نەخۆشییە هۆکارەکان زۆرن لەوانە:

١-بەرکەوتنی بەردەوام: لە شوینی بەرکەوتنە بەردەوامەکاندا نەخۆشی سەدەف دەردەکەویت، ئەمەش لەسەر بنەمای دیاردەیەك کەپیی دەوتریت کۆبنەر (Koebner phenomenon).

٢-سووتاندنەوەی بەشی سەرەوەی کۆئەندامی هەناسە بەهۆی میکرۆبی (Streptococus pyogens) کە بەتایبەتی دەبیتە هۆی سووتاندنەوەی گیرفانەکانی ئەملاو ئەولای لووت.

٣-کویرە رژینەکان (Endocrine System): ژمارەی ئەم نەخۆشییە لە کاتی بالقبوون و تەمەنی خوین وەستاندنەوەدا زیاد دەکات و لەکاتی سکپریدا سەدەف چاك دەبیتەوەو پاش مندالبوون بەریژەیەکی زۆر دەگەریتەوە.

٤-کەش و وەرز: لە کەش و وەرزی گەرمدا چاك دەبیتەوەو لە زستاندا نەخۆشییەکە زیاد دەکات و کاریگەر تر دەبیت.

٥-تیشکی خۆر (تیرۆژ): بە شیوەیەکی گشتی سوود بەخشە.

٦-بیناسازی لەش.

٧-دەرمان و ئەلکهول: بریکی زۆر لە کۆرتیزۆن لەریی گشتی (حەب، دەرزی، شروب) یاکاتیك کە لە پیست دەدریت دەبنە هۆی دەرکەوتنی نەخۆشییەکە. خواردنەوەی بریکی زۆر لە ئەلکهول نەخۆشییەکە زیاد دەکات.

٨-نا ئارامی باری دەروونی. لە سروشتدا خانەکانی ژیرەوەی تویژی سەرەوەی پیست لە (٢١-٢٨) رۆژدا دەگەنە دیوی دەرەوەی پیست، بەلام لە سەدەف دا بەهۆی خیرا دروستبوونی خانەکان لە ماوەی (٣-٥) رۆژدا دەگەنە دیوی دەرەوەی پیست و دەرئەنجامەکەی تویکل و خانەی ناتەواو بە ژمارەیەکی یەکجار زۆر لە سەر رووی دەرەوەی پیست کۆدەبنەوەو بەشیوەی تویکڵ پیستی ئەو شوینانە دەشیوینن.



نیشانەو گۆرانکاریەکانی سەدەف لە پیستدا:

لەهەموو جۆرەکاندا شیوەی دەرکەوتنی نیشانەکان دیارو چونیەکن، رەنگی پیست سووری توخ و زۆر جاریش لە رەنگی پیستی ماسی سەلمۆن دەچیت، پیست بە تویکلی سپی زیووی دادەپۆشریت و گەر تویکڵ لە پیست بکریتەوە لەژیر تویکلەکەدا خاڵ خالی خوینین دەردەکەون و ئەم نیشانەیەش پیی دەوترتیت نیشانەی ئۆزپیتز.

(Auspitz s sign)، لەبیخی سەردا دەوروبەری پەلە بەرزەکان دیار دەبێتو لە ئەنجامی کۆبوونەوەی تویکل بەدەست لیدان دەتوانریت هەستیان پیبکریت.

پیستی ئەژنۆ، ئانیشك، رەفیسکەکان، دەستو قاچ، سمتە جۆلە، بیخی سەر، سەری چووكو ناو لەشی ژن، بەسەرەکی ئەو شوینانەن کە تووش دەبن، بە دەگمەن رووپۆشەکانو وەکو رووپۆشی زمان تووش دەبیت. لە هەموو جۆرەکاندا بەتایبەتی لەجۆری جومگەکاندا نینۆك رەنگی تیکدەچیت، کون کون دەبیت (Pitting of the nails) ئەستوور دەبیت (Subungnal hyperkeratosis)و نینۆك لە جیگاکەی جیادەبیتەوە (Onycholysis).

جۆرەکانی سەدەف:

١-سەدەفی گریێ گرێی بچووك: Guttate psoriasis

٢-بازنە سەدەف: Nummular psoriasis

٣-سەدەفی بن پیی هەمیشەیی: Rupoid psoriasis

٤-رەفیسکە سەدەف: Flexural psoriasis

٥-پیستە سورە سەدەف: Erythrodermic psoriasis

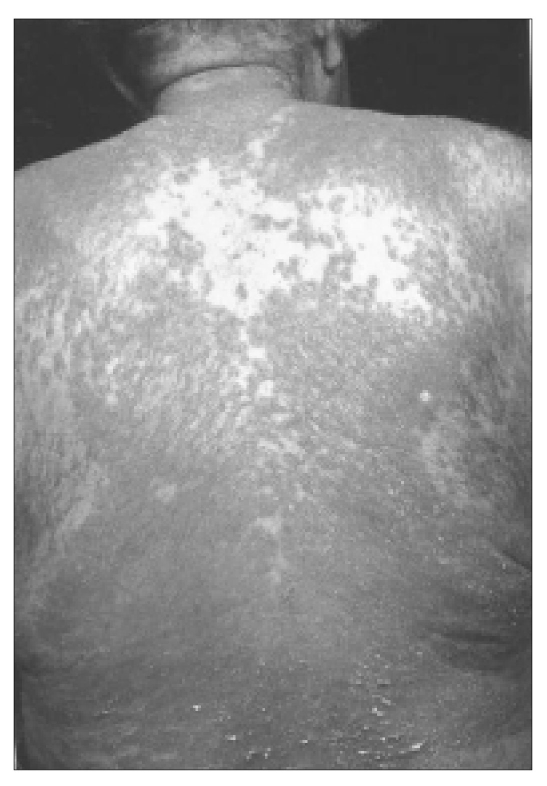
٦-جومگە سەدەف: Psoriatic arthropathy

٧-سەدەفی قنچکداری زەرد یا سپی: Pustular psoriasis

١-سەدەفی گرێ گرێی بچووك: بە تایبەتی تووشی منداڵو باڵقی گەنج دەبیت، ئەم گرییانە بە شیوەیەکی گشتی هەموو لەش دەگرنەوە. سووتاندنەوەی گیرفانەکانی لووت یا بەشی سەرەوەی کۆئەندامی هەناسە بەمیکرۆبی (Streptococcus pyogenes) پیش گرێ گرێی پیست دەکەون.

تویکلی کەمەو تیرەی گریکان (٢ملم-١سم)، خر یا هیلکەیی دەبنو بەریکی بەسەر لەشدا بە تایبەتی سنگ، سك، پشتو بەشە نزیکەکانی چوارپەل بڵاودەبنەوە.

٢-بازنە سەدەف: بەربلاوترین جۆرە، پەلەی بەرزو بازنەیی بەقەبارەی جیا جیا لەیەك تا چەند سانتیمەتریك لەلەشدا پەیدا دەبن. شیوەیان هیلکەیی یا ناریکوپیك، لەسەر هەردوو ئەژنۆ، لاقو بیخی سەر دەردەکەون، هەمیشە بە تویکلی سپی زیووی دادەپۆشرینو پەلەکان قلیش قلیش دەبن، لەوانەیە بە تەنها یەك یا چەند پەلەیەکی لەرووی پیست بەرزتر دەربکەون.



٣-سەدەفی بن پیی هەمیشەیی: ئەم جۆرە زۆر دەگمەنەو کە تووشی نەخۆش دەبیت هەمیشەییو بەردەوام دەبیت وەکو لیمپیت (گیانەوەریکی ئاوییە بە بەردەوە دەنوسیت) وایە بە زۆری لەبن پیدا دەردەکەویتو تویکلەکەشی قوچەکیە.

٤-رەفیسکە سەدەف: ناو لەش، بنباخەڵ، ژیر مەمك یا رەفیسکەکانی دیکە دەگریتەوە، لەبەتەمەنەکاندا بەربلاوە.

٥-پیستە سوورە سەدەف: تویکلو سووربوونەوە هەموو پیستی لەش دەگریتەوە.

٦-جومگە سەدەف: لەم جۆرەدا نەخۆشی جومگە لەگەڵ سەدەفدا تووشی نەخۆش دەبن، دوو جۆر جومگە دەگریتەوە:

أ-هەوی جومگە کۆتایی: جومگەی کۆتایی پەنجەی دەستو پیدەگریتەوە.

ب-هەوی جومگە شیواوە سەدەف: چەندین جومگەی دەستو پێ هەروەها جومگە گەورەکانی

سمت، ئەستیلك و جومگەکانی مل دەشیوینن و تیکدەچن.

٧-سەدەفی قنچکداری زەرد یا سپی: قنچکەکان پاك و بێ میکرۆبن، لەهەموو جۆرەکانی سەدەفدا قنچکە لەژێر ووردبین (مایکرۆسکۆپ)دا لە تویژی دەرەوەی پیست دەبینریت، تەنها لەم جۆرەدا بەچاو دەبینرین و دوو جۆری هەیە:

*سەدەفی قنچکداری دریژخایانی لەپی دەست و بن پێ.

*سەدەفی قنچکداری کتوپری بەربلاو: زۆربەی پیستی لەش دەگریتەوەو پیی دەوتریت سەدەفی ڤۆن زومبوش.(Psoriasis of Von-zumbush) کە لەوانەیە نەخۆش بەهۆیەوە گیان لەدەست بدات.

داهاتوی سەدەف:

ئەگەر نەخۆش چاکبووەوە، ئایا نەخۆشیەکە دەگەریتەوە؟ بۆ ماوەی چەند بە چاکی دەمینیتەوە؟ بە ئاسانی ناتوانریت وەلامی ئەم پرسیارانە بەتەواوەتی بدریتەوە، بەلام جۆری سەدەفی گرێ گرێ داهاتوویەکی باشتری هەیە لە جۆرەکانی دیکەو پاش چاکبوونەوە تەنها بە ماوەیەکی زۆر دوور دریژ لەوانەیە نەخۆشییەکە بگەریتەوە.

ئاکامی هەردوو جۆری پیستە سوورە سەدەف و قنچکدار باش نییەو لەوانەیە نەخۆش بەهۆیانەوە گیان لە دەست بدات.

ریژەی گەرانەوەی سەدەف مانگانە (١٠-١٥)٪یە.

چارەسەر:

-دژەزیندە (Antibiotics) بۆ جۆری سەدەفی گرێ گرێ پیویستە.

سەدەف بەدووجۆر چارەسەر دەکریت:

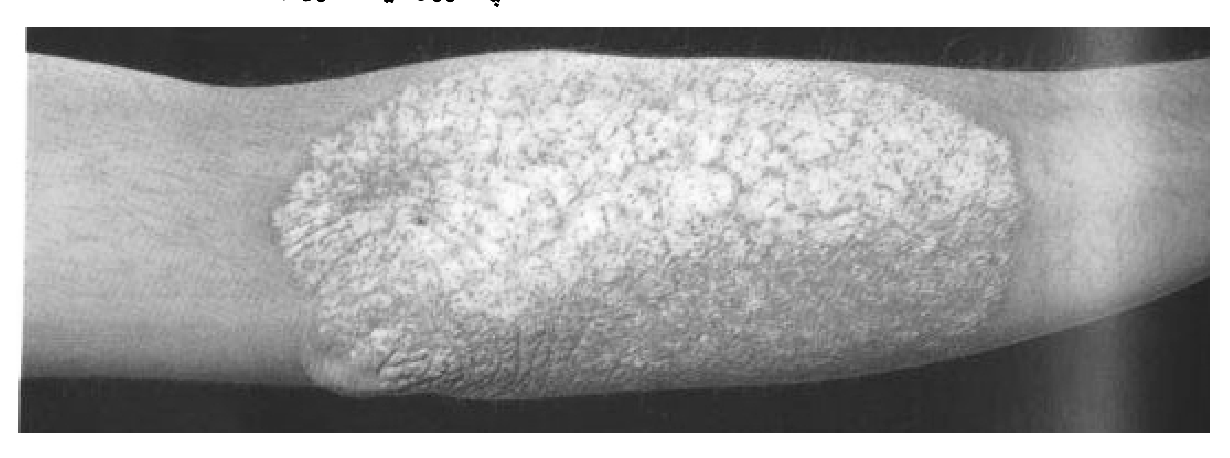
یەکەم: لەریی ئەو دەرمانانەی کە لەپیست دەدرین: وەکو دیثرانۆل (ئەنثرالین)، قیر، کۆرتیزونی زۆر بەتین (گەر رووبەریکی کەم تووشی سەدەف ببیت)، تیشکی سەروو وەنەوشەیی، کریمی/ مەرهەمی کالسیپۆتریۆل (Calcipotriol) کە ناسراوە بە دەیڤۆنیکس (Daivonex): نویترین دەرمانە بۆ سەدەف.

دووەم: چارەسەری گشتی: (لەریی دەم و ماسوولکەوە)

١-کۆرتیزۆن: گەر دەرمانەکانی دیکە بەسوود نەبوون کۆرتیزۆن (حەب، شروب، یا دەرزی) تەنها بۆ سەدەفی پیستە سوورەی گشتی یا قنچکداری زەرد یا سپی بەکاردیت بە هیچ جۆیك لە جۆرەکانی دیکەدا نابیت بەکاربهینریت.

٢-میثۆتریکسەیت (Methotrexate): (حەب یا دەرزی) کاتیك بەکاردیت کە دەرمانە ئاساییەکانی دیکە سوود بەخش نەبن بە سێ حەب (هەریەکەی ٢,٥ ملگم)ە دەست پیدەکریت و خرۆکەی سپی لە خویندا دەبیت چاودیری بکریت. ئەم دەرمانە لە لەشدا دژی فۆلیك ئەسیدە بۆیە لەگەلیدا نەخۆش دەبیت حەبی فۆلیك ئەسید وەربگریت.

٣-کەپسوولی تیگاسۆن (:Aromatic Retinoid



(Tigason)): (١٠ ملگم یا ٢٥ ملگم) کاتێك کە دەرمانەکانی دیکە بێ سوود دەبن، ئەم کەپسوولە بەکاردێت، دەم ووشكو لیو پیی شەق دەبات بە بڕی (١٠٠-١٥٠) ملگم رۆژانە دەست پێ دەکرێتو وورده وورده کەم دەکرێتەوە.

٤-دەرمانی ئیتریتینەیت (Etretinate):

٥-ئامیری پوڤا (PUVA Therapy):

بە وەرگرتنی حەبی سۆرالین (Psoralen) دوو سەعات پێش نەخۆش دانەبەر تیشکی سەروو وەنەوشەیی درێژ (UVA)، رۆژە نارۆژێك بۆ ماوەی چەند دەقیقەیەكو بەرە بەرە کاتەکەی بۆ زیاد دەکرێت تا ٣-٤ مانگ، پاش چاك بوونەوە ژمارەی بەرکەوتنەکان کەم دەکرێتەوە بۆ هەفتەی دووجار، یەك جار، پاشان دوو هەفتە جارێكو مانگی جارێك تا نەخۆش لەژیاندا بمێنێت.

٦-سایکلۆسپۆرین (Ciciosprine): بەشێوەی حەب یا شروب (Sandimmun Neoral): دەرمانێکی گرنگو تازە دۆزراوەیە بەکاردێت بۆ دژکاری لەش لەکاتی پەسەندنەکردنی ئەو کۆئەندامەی لە لەشدا بە نەشتەگەری دەچێنرێت وەکو گورچیلە، هەروەها بۆ دژکاری پەسەند نەکردنی لەش بۆ ئەو رووپۆشو کۆئەندامەی کە لە هەمان لەشدایە لە نەخۆشیەکانی وەڵامدانەوەی بەرگری کە پێیان دەوترێت نەخۆشیەکانی بەرگری خۆ (Autoimmune disease) وەکو نەخۆشی چاو (endogenous uveitis) نەخۆشییەکانی پێست وەکو سەدەف (Psoriasis) بیرۆی بەتینیئەتۆپی (atopic eczema) بیرۆی دەمارگیری (neurodermatitis)، لیری پێست، نەخۆشییەکانی جومگە وەکو: جومگە سۆی رۆماتیزمی درێژخایەن (chronic Rheumatoid arthritis)و نەخۆشییەکانی گورچیلە وەکو کۆنیشانەی گۆرچیلە: (nephrotic syndrome).

ئەم دژکاریەی ئەم دەرمانە پێی هەڵدەستێت لەرێی متکردنی هەندێك لە بەرگری سروشتی لەشەوە دەبێت واتە وەڵامدانەوەی بەرگری (Immune Response) ئەو دوو جۆر پەسەند نەکردنەی لەش لە هەر کاتێکدا بێت تەنانەت پاش چەند سالیکیش لە وەستاندنی دەرمانەکەش دەشێت روویدەنەوە.

ئامۆژگاریو کاری پێویست:

١-نەخۆش پێویستە لەرێی پزیشکی پسپۆرەوە دەرمان بەکاربهێنێتو لە خۆیەوە نەیوەستێنێت تا پزیشکەکەی ئاگاداری نەکاتەوە.

٢-خواردنی نەخۆش دەبێت کەمترین قەبارەی ماددەی پۆتاسیۆم تیدا بێت، نمونەی ئەو خواردنانەی کە پۆتاسیۆمیان تیادایە: میوەیو شکراوەو سەوزەو خوێیە.

٣-کاتی بەکارهێنانی ئەم دەرمانە نەخۆش نابێت شەربەتی گرەیپ فرووت (grape fruit) بخواتەوە.

٤-چەند تینوی بوو دەبێت ئاو بخواتەوە تا رادەی دوو لیتر لە رۆژێکداو نابێت نەخۆش بۆ ماوەی دوورو درێژ بی ئاو بێت.

٥-لە تیشکی خۆر دەبێت خۆیبپارێزێتو گەر لەبەر ئەم تیشکە بێت، دەبێت شوێنە بەدەرەوەکان داپۆشرێنو چارەسەر بە پوڤا (PUVA) دەبێت رابگیرێت، ئەم خاڵە تایبەتە بەو نەخۆشەی کە سەدەف یا بیرۆی ئەتۆپی هەیە.

٦-نەخۆش دەبێت بەریکوپیکیو لەکاتی خۆیدا شیکاری جگەرو گورچیلەی بۆ بکرێتو گەر توانرا بڕی دەرمانەکە لە خوێندا دیاری بکرێت.

٧-لە هەمان کاتداو لەگەڵ ئەم دەرمانەدا نابێت ئەو دەرمانانە کە ماددەی پۆتاسیۆمیان تیدایە بەکار بهێنرێتو ئەو حەبو دەرمانانەی کە میز پیکەرنو پۆتاسیۆم لە لەشدا دەهێلنەوە دەبێت رابگیرێن.

٨-نەخۆش دەبێت لە کوتان بەتایبەتی جۆرە زیندووەکان دوور بکەوێتەوە.

٩-گەر لە پرو لە چەند رۆژێکدا کێشی پتر تر بوو یا قاچەکانی هەڵئاوسان دەبێت نەخۆش سەردانی پزیشکە پسپۆرەکەی خۆی بکات.

١٠-نابێت نەخۆش لەخۆیەوە دەرمانی دیکە وەربگرێتو گەر هەستیاری یا نەخۆشی دیکەی هەبێت، دەبێت پزیشکەکەی ئاگادار بکاتەوە.

١١-پاش چاندنی کۆئەندامیك و لەکاتی بەکارهینانی ئەم دەرمانەدا ژنی سك پر دەبیت پسپۆری ژنان و منالبوون ئاگادار بکاتەوەو لەژیر چاودیریدا منالەکەی ببیت و گەر نا، خۆشی و منالەکەشی لە مەترسیدا دەبن، لەبەر ئەوەی ئەم دەرمانە دەچیتە شیریشەوە، پاش منالبوون دایك دەبیت شیر نەدات.

شیوەی بەکارهینانی سایکلۆسپۆرین:

*خاڵ بە خاڵ ئامۆژگارییەکان دەبیت رەچاوبکرین و نەخۆش تەنها ئەو برەی کە بۆی دیاریکراوە دەبیت وەری بگریت.

*لەکاتی چاندنی کۆئەندامیکدا لەسەرەتادا لە ریی خوینهینەر یا دەمەوە ئەم دەرمانە دەدریت بەلام بۆ نەخۆشییەکانی دیکە تەنها لە ریی دەمەوە دەدریت.

*کەپسول یا شروبی ئەم دەرمانە دوانزە سەعات جاریك واتە بەیانی و ئیوارە دەدریت و برەکەی لەلایەن پزیشکی پسپۆرەوە دیاری دەکریت، گەر توانرا دەبیت جارجار خوین لە نەخۆش وەربگیریت بۆ زانینی رادەی دەرمانەکە لەخویندا و بەو پییە دەرمان زۆر و کەم دەکریت و ئەو برە دانراوە نابیت زیاد یا کەم بکریتەوەو ئەو بەیانییەی کە خوینەکە وەردەگیریت نابیت دەرمان وەرگیرابیت.

*نابیت جۆری ساندلیمون نیورال بە ساندیمیون یا بە پیچەوانەوە بگۆردریت.

هەندیك زانیاری و ئامۆژگاری لە بارەی کەپسولەکەیەوە:

-تا ئەو ساتەی بەکار دەهینریت نابیت کەپسولەکە لە شیتەکە دەربهینریت چونکە ووشك دەبیتەوەو کاریگەری دەرمانەکە کەم دەبیتەوە.

-ئەو بۆنەی کە لە پاکەتە کراوەکەوە دیت سروشتییە و بۆنی خۆیەتی و کەپسولەکان هیچیان بەسەردا نەهاتووە.

-هەمووی دەبیت قووت بدریت و کەپسولەکە نابیت بشکینریت یا بجوودریت، دەتواریت لەگەڵ هەر شەربەتیکدا جگە لە گرەیپ فرووت قووت بدریت..

-چوار جۆر لەم کەپسولە هەیە: (١٠، ٢٥، ٥٠ یا ١٠٠ ملیگرامی).

شرووبی ساندیمیون نیورال:

ئەو برەی کە پسپۆر دەستنیشانی کردووە لە ریی پایپیتی تایبەتیەوە دەکریتە نیو پەرداخ ئاوی قرتەقاڵ یا سیو یا هەر شەربەتیکی دیکە جگە لە ئەلکهول و شەربەتی گرەیپ فروت، پاش تیکدانی یەکسەر دەخوریتەوە پاشان دیوی دەرەوەی پایپیکە بە کلینیکس ووشك دەکریتەوەو دەخریتەوە شوینی خۆی، هەرگیز پایپیتەکە بە ئاو یا هەر شلەیەکی دیکە نابیت بشۆریت.

هەردوو شروب و کەپسولی ئەم دەرمانە دووجار لەرۆژیکدا بەکاردین و ماوەی نیوانیان دوانزە سەعاتە.

کاریگەری لاوەکی:

پاش بەکارهینانی ئەم دەرمانە لەوانەیە هەندیك نەخۆش ئارەزووی خواردنیان کەم بیتەوە، هیلنج بدەن و لەوانەیە برشینەوە یا سکیان بچیت.

هەندیکی دیکە جارجار دەستیان دەلەرزیت، یا تۆزیك مووی لەشیان زیاد دەکات یا پووکیان هەلدەئاوسیت یا ماندووبوونیان پیوە دیارە و تووشی بەرزە پەستۆی خوین دەبن کەمیك سپینەی چاویان زەرد دەبیت و تووشی سەرئیشە دەبن یا پیستیان پەلە پەلە دەبیت و هەست بە سووتاندنەوەی دەست و قاچیان دەکەن یا ماسولکەکانیان گرژ دەبن و هەست بە لاوازی دەکەن. ئەم کاریگەرییە لاوەکیانە هەر چەندە ناخۆشن بەلام بێ زیانن گەر بەراوردیان بکەیت لەگەڵ ئەو چاکبوونەوەیەی کە نەخۆش لە ئەنجامی بەکارهینانی بەدەستی دەهینیت و دەتوانریت لەریی پسپۆرەوە برەکەی کەم بکریتەوە.

ئەو نەخۆشانەی ئەم دەرمانە وەردەگرن لەوانەیە بەرگری لەشیان کەم ببیتەوەو جارجار تووشی قوورگ ئیشە، تا هەلامەت و دومەڵ و ببن، هەروەها لەوانەیە هەندیك لوو پەیدا ببن بۆیە دەبیت جگەرو گورچیلە جارجار پشکنینیان بۆ بکریت و نەخۆش لە هەموو ئەگەرەکان ئاگاداربکریتەوە..

میثۆتریکسەیت Methorexate:

دەرمانیکی دژە شیرپەنجەیە لە دژی فۆلیك ئەسید لە لەشدا کاردەکات: ئینزایمی دایهایدرۆفۆلیەیت

ریدەکتـەیزمت دەکـاتو تیـترا هایدوفۆلیـەیت پیوریــن (Purine) و پــایریمیدین (Pyrimidine) دروســتبوون پیویستن و دەبنە هۆی دروستبوونی DNAو RNA، بەڵام میثوتریکسەیت ناهیلیت تیترا هایدرۆفۆلییەیت دروست ببیت واتـە نـاهیلیت کـە پیوریـن، پـایریمیدین، DNA و RNA دروسـت بـبن. هــەروەها ئــەم دەرمانــە خەسـلەتی متکردنی بەرگری هەیە.

بـەکارهینانی میپوتریکسـەیت: بـە تەنـها یــا لەگــەڵ دەرمـانی دیکــەدا بــەکاردیت بــۆ شــیرپەنجەی خوینــی جۆری لیمفۆسیتیکی منداڵ. ئەم دەرمانە سوود بەخشە لـە چارەســەری لــووی شــیرپەنجەی کۆریۆکارســینۆما و جۆرەکانی دیکە لە لووی ترۆفۆبلاستیك، زۆر جار لەگەڵ دژە شـیرپەنجەکانی دیکـەدا بـەکاردیت لــە چارەســەری نەخۆشیە شیر پەنجەییەکان وەکو :

لیمفۆسارکۆما (Lyphosarcoma)، لیمفۆمای جۆری بـیرکیت (Burkitt s lyphoma) شـیرپەنجەی پیسـت (Mycosis fungoides)و لــووی مــیزەلدان، میشــك، مــەمك، نــاو لەشــی ژن (Cervix)، ســەرو مــل، ســیی، هیلکەدانو گوون.

میثوتریکســەیت ســوود بەخشــە لــە چارەســەری سەدەفی بەتینو بەهۆی خەسلەتی متکردنی بەگریەوە بۆ ئەو نەخۆشیانەش بەکاردیت کە شیر پەنجەیی نین.

میثوتریکسـەیت لـەم بارانـەدا نـابیت بەکاربـهینریت: ســکپری، کارنــەکردنی تــەواوی گورچیلــەو جگــەر، کەمبوونی خرۆکەی سپی لە خویندا، ترۆمبۆسایتۆپینیا (Thrombocytopenia)و کـــەم خوینـــی ئامۆژگـــاری لەبەکارهینانی میپۆتریکسەیتدا:

چــاودیریکردنی ووردی نــەخۆشو شــیکارکردنی جۆراو جۆری خوین لە کاتی چارەسەرکردنی نـەخۆش بەم دەرمانە پیویستن. لە کاتی سك پریدا دەبیتە هۆی لەبار چوون هەروەها کاریگەری خراپی لەسەر کۆرپەلە دەبیت بۆیە لە پیاو و ژنیشدا دەبیـت شـەش مـانگ لـە نیوان سکپریو وەستانی دەرمانەکەدا هەبیت.

میثوتریکسـەیت لـە ئـەلبۆمینی پلازمـا بـە دەرمـانی سەلفۆنەماید، سالیسیلەیت (ئەسـپرین)، تیتراسـایکلین، کلۆرامفینیکــۆڵو فینــایتۆین لیدەکریتــەوە. هـــەروەها سالیسیلەیتو پرۆبینیسید کـە لەگـەڵ میثوتریکسـەیت بەکاردین کاردەکەنە سەر فەرمانەکانی گورچیلە. زۆر بە ئاگادرییەوە ئەم دەرمانانە بەیەکەوە دەبیت بە کاربین.

کاریگەریە لاوەکیەکانی میثوتریکسەیت:

بــەکارهینانی ئــەم دەرمانــە ئــەم بارانــەی خــوارەوە لەوانەیە پەیدا ببن:

١–کــەمبوونی خرۆکــەی ســپی، ترۆمبۆســایت لــە خویندا هەروەها کەم خوینی.

٢–بریندارپوونی ناو دەمو کۆئەندامی هەرس.

٣–کەمبوونی مۆخی ئیسك.

٤–خوین کەمی لە جۆری میگالۆبلاست.

٥–گەر بریکی زۆر لەم دەرمانە بەکاربهینریت کتوپر ئاستی ئینزایمی جگەر لە خویندا زیاد دەکات، بەڵام گەر دەرمانەکە بوەستینریت دەگەریتەوە بۆ دۆخی جارانی.

٦–کار لە گورچیلە دەکات.

٧–ئیسکەنەرمە Osteoporosis.

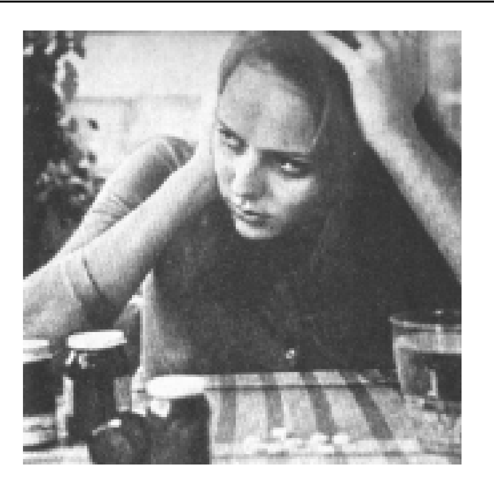
٨–کار لە پیستو نینۆك دەکات.

٩–کــار لــە ســیی دەکـــاتو سیســـۆ لـــە جـــۆری interstitial لە وانەیە روو بدات.

گەر بە بریکی میثوتریکسەیت درا بە نەخۆش دەبیتە هـۆی بە ژەهـراوی بوونـی خویـنو لـەو کاتـەدا فۆلینیـك ئەسـید (Folinic acid) گــەر لــە یەکــەم ٤٢ ســەعاتدا بەکاربهینریت کۆنترۆلی کاریگەری لاوەکیەکەی لە مۆخی ئیسـکدا دەکـات. ئـاو و فلویـدو بـە تفتکردنـی مـیز بـە بەکارهینانی سۆیۆم بایکاربۆنەیت یا نەسیتە زۆلـەماید ئەو برە زۆرەی ئەم دەرمانە دەکاتە دەرەوەی لەش.

برو بەکارهینانی میثوتریکسەیت:

لــەریی دەم، خویــن هینــەر، ماســوولکە، لــە نــاو خوینبــەرە بــەکاردەهینریت، بــەبری ٧,٥ ملگــم لـــە هەفتەیەکداو نابیت لـە ژیانـدا نەخۆشیك لە (یەك گـرام) زیاتر لەم دەرمانە وەربگریت. هەر حەبیك (٢,٥ ملگم)ە.



دۆزینەوەیەكی تازە لەكاری دژە خەمۆكییەكاندا

نیان عبدالرحمن

لەوە دەچێت كە دەرمانو حەپی دژی نەخۆشی خەمۆكی لەكۆتایدا تەنها ئەوە نەبێت كە دەبێت بەناچاری وەربگیرێت، بەڵكو زاناكان ئەوەیان دەرخست كە لە بنەڕەتدا سوودو قازانجی فراوانترە لەوەی كە بۆی داڕێژراوە. زاناكان وتیان بەبەردەوامی بەكارهێنانی دژە خەمۆكی باری گەشەی خانە تازەكان لەناوچەی مێشكدا كە دووچاری لەناوچوونی ناسروشتی بوون بەهۆی پاڵەپەستۆی دەروونیو خەمۆكییەوە چاك دەكاتەوە.

دەركەوتووە كە تووشبوونی خەمۆكی تەنها لەبەریتانیادا لەسەدا هەشتەی دانیشتوان دەگرێتەوەو بەردەوام ئەم ڕێژەیە لەزیادبووندایە وا دادەنرێت كاریگەری دەرمانی دژی خەمۆكی لەسەر خانەكانی دەماخ تا ئێستا نادیارو نەزانراوبێت، بەڵام توێژەرەوەكان لەزانكۆی یلی ئەمەریكی لەو باوەڕەدان، كە لەوانەیە هەنگاوی گەورە لەڕێگای چارەسەری ئەم دەردە دانرابێت.

هەروەها ئەم كۆمەڵەیە ئەوەیان دۆزیەوە كە وەرگرتنی ئەم دەرمانە بۆ ماوەیەكی زۆر دەبێتە هۆی گەشو دەركەوتنی خانەی نوێ ناسراوە بە نیورنەكان لەناوچەیەكی دەماخدا پێدەڵێن هایپوكامپس، یان ناوچەی ئامون، هایپوكامپس لەلایەن زاناكانەوە زانراوە، كە ڕۆڵێكی گرنگی لەپێشكەوتنی فێربوونو چالاكی بیر فراوانكردندا هەیە.

هەروەها ڕۆڵێكی گەورەشی لەدیاریكردنی سروشتو پلەی هەستو سۆزدا هەیە، هەروەها یەكێكە لەناوچە كەمەكانی مێشك، كە بەبەردەوام دروست دەبێتەوە هەتا لەقۆناغە پێشكەوتوەكانی پێگەیشتنیشدا توێژینەوەكانی پێشوو دەریانخست، كەتاقیكردنەوەو ئەزمونە گرانەكانی ژیان لەهەردوو بواری دەروونیو جەستەیەوە دەبێتە هۆی لەناوچوونو مردنی هەندێك خانە لەناوچەی هایپوكامپس داو وەرگرتنی دژە خەمۆكی لەوانەیە كاری وونكردنی ئەم خانانە بوەستێنێت.

تاقیكردنەوەو ئەزمونەكان:

كۆمەڵێكی زانستی بەسەرۆكایەتی پرۆفیسۆر (رونالد دوومان) شارەزا لەپزیشكی دەروونیو زانستی دەرمانسازیدا تاقیكردنەوەو پشكنینی لەسەر زۆر جۆر دەرمانی دژە خەمۆكیو ئەوانەش كە لێوەی نزیكە ئەنجام دا، گرنگترین چارەسەر بەشەپۆلی كارەبای بەكارهێنرا، كە كورت كراوەی ناوەكەی (ASC)یەو چارەسەری (ASC) ناسراوە بەوەی بەهێزترین چارەسەرە بۆ حاڵەتی خەمۆكی كە بەرگری لەزۆر دەرمانە بەكارهاتووەكان دەكات كە بەكارهێنانی بەردەوامی ئەم چارەسەرە ڕێژەی خانە نیورونەكان بەڕێژەی لەسەدا پەنجا بەرزدەكاتەوە، بەڵام دەركەوتوە دەرمانە ئاوێتە كیمیایەكان بەكارهێنانیان بەبەردەوامی دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ژمارەی نیورونەكان بەریژەی چل لەسەدا بەهەمان ئاست.

زاناكان بینیان كە بەكارهینانی ئەم دەرمانە بۆ ماوەیەك كە لەپینج ڕۆژ زیاتر نەبیت كاریگەری پۆزەتیڤی وایءنییە كە باس بكریت، لەوە دەچیت بەرزبوونەوەی ژمارەی خانەكان كاتی وەرگرتنی دەرمانەكەیە، كە نەخۆشەكە بۆ ماوەیەك لەنیوان چواردە ڕۆژ بۆ بیستوهەشت ڕۆژ بیت.

پرۆفیسۆر دومان وتی: ئەم دۆزینەوەیە بۆ زاناكان روون دەكاتەوە ئەگەر كەمیش بیت ئەو دەرمانە كاریگەری سروشتیو چۆنیتی چارەسەرەكەی بەهۆیەوە دەردەخات.

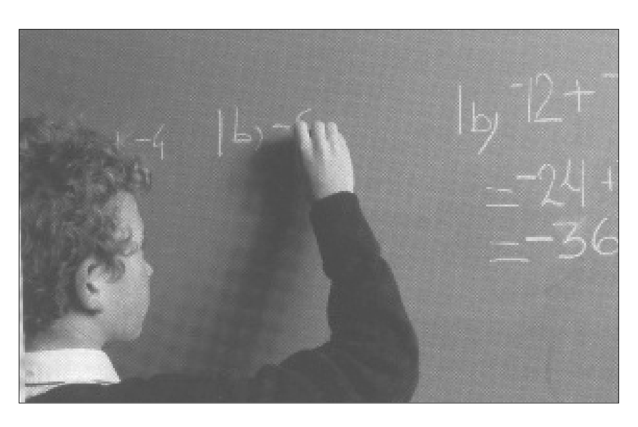
Internet

فێرکردن- کاروبێکاری

ئەمیرە محەمەد
بەڕێوەبەری گشتی فێرکردنی گشتی وەزارەتی پەروەردە

پێشەکی

سەبارەت بە پرۆسەی فێرکردن و کاریگەری ئەو پرۆسەیە راوبۆچونی جیاواز هەیە، کەهەر راوبۆچونێك لە گۆشە نیگایەکی جیاوازەوە دەڕوانێتە مەسەلەکە. بەشێوەیەکی گشتی دەتوانرێت کاریگەرێتی فێرکردن لەدوو گۆشەنیگاوە هەڵسەنگێنرێت. یەکەمیان کاریگەرێتی پرۆسەی فێرکردن لەسەر گەشەکردنی کۆمەڵ و ئەوی دی کاریگەریتی پرۆسەکە لەسەر گەشە کردنی تاك. کەواتە دەتوانریت لەسەر لایەنە ئەخلاقی و ئابوری و کەلتوری و کۆمەڵایەتیەکانی پرۆسەی فیرکردن لیکۆلینەوە بکریت. گومانی تیدانیە، بەشیکی زۆری خەلکی پرۆسەی فیرکردن بەئامرازیك دەزانن بۆ بەدەست هینانی کارپۆشیکی شیاو لە ئایندەدا. واتە بایەخە پەروەردەیی و فەرهەنگیەکەی دەخەنەپلەکانی دواوە.



راستی مەسەلەکە ئەوەیە کە لە ئەنجامی لیکۆلینەوە ئەو راستیە دەرکەوتووە کە هاندەری گەورەی مرۆڤ بۆ روکردنە خویندن و بەتایبەت لە ئاستە باڵاکانیدا مەسەلەی بەدەست هینانی کاریکی گونجاوە. لەسەریکی دیکەوە هەندیك کەس باوەریان وایە کە تەرخان کردنی کات بۆ بەرنامە دریژخایەنەکانی فیرکردن بەتایبەتی ئەگەر بەباشی دانەریژرابیت و ئاینده لەبەرچاو نەگیرابیت، هەم کاتیکی زۆری خەلکەکە بەفیرۆ دەدات و هەم فرسەتی بەدەستهینانی کاریشیان لەکیس دەدات. لەبەرئەوە چەند تیورییەك هەن کە دەلین، پرۆسەی فیرکردن ناتوانیت رۆلیکی حەتمی و بێ قەیدو شەرتیهەبیت لەدابینکردنی کار بۆ خەلکی .

لەم وتارەدا دەمانەویت وەڵامیکی گونجاو بۆ ئەو پرسیارە بدۆزینەوە کە دەلیت:

پرۆسەی فیرکردن لە دۆزینەوەی کارو

چارەسەرکردنی بێکاریدا چەند ڕۆڵێکی هەیە؟

فێرکردن و پێکهاتەی سەرمایەی مرۆیی.

پێش ئەوەی بچینە باسکردنی پەیوەندی فێرکردن بە سەرمایە مرۆییەکانەوە. باشتر وایە جیاوازی نێوان فێرکردنە جۆراو جۆرەکان روون کەینەوە. هەرچەندە کە پرۆسەی فێرکردن دەتوانرێت لەڕوانگەی جۆراو جۆرەوە دابەش بکرێت، بەڵام سەبارەت بەمەسەلەکەی ئێمە کە فێرکردن و پێکهاتەی سەرمایەیە، پرۆسەی فێرکردن بەشێوەیەکی گشتی دەکرێت بەسێ جۆرەوە.

١-فێرکردنی رەسمی:

بریتییە لەو جۆرە سستەمەی فێرکردن کە لە باخچەی مندالآنەوە دەست پێ دەکات و تا خوێندنی بالآ درێژە دەکێشێت. ئەم جۆرە فێرکردنە ڕێکخراوەو پێکهاتەیەکی دیاریکراوی هەیە. قۆناغەکانی خوێندنی سەرەتایی و ناوەندی و ئامادەیی خوێندنی بالآ لەم جۆرە فێرکردنەدان.

٢-فێرکردنی ناڕەسمی (فێرکردن شان بەشانی کار):

ئەمەش هەموو جۆرە چالاکییەکی پەروەردەیی دەگرێتەوە کە هەرچەندە ڕێکخراوە بەڵام لە دەرەوەی سستمی فێرکردنی رەسمی ئەنجام دەدرێت. وەك خولەکانی فێرکردن و نەهێشتنی نەخوێندەواری و خولەکانی تەندروستی و فریاکەوتنە سەرەتاییەکان و خولەکانی ڕێکخستنی خێزان و تاد، پێویستە بووترێت کە فێرکردنی رەسمی و فێرکردنی ناڕەسمی تەواو کەری یەکترین.

٣-فێرکردنی ئازاد:

ئەم جۆرە فێرکردنە پەیوەستە بە ئارەزووە تایبەتیەکانی تاك تاکەی خەڵك و تایبەتە بە خەڵکی خۆبەخش، ئامانجەکەشی بەرزکردنەوەی ئاستی زانیاری شارەزاییە جۆراو جۆرەکانی خەڵکە. کە هەرچەندە لەماوە کورتەکان دا ئەنجامی ئاشکرایان نیە، بەڵام لەماوەیەکی درێژخایەن دا ئەنجامی گرنگی دەبێت، وێنەکانی ئەم جۆرە فێرکردنە بریتین لە فێرکردن لە دوورەوەو فێرکردنی خێزان و فێرکردنی کۆمەڵەو دەستەو تاقمەکان.

بەشێوەیەکی گشتی، پرۆسەی فێرکردن بەدوو جۆر دەتوانێت کاربکاتەسەر پێکهاتەی سەرمایەی مرۆیی.

١-فێرکردنی کۆمەڵ:

فێرکردنی گشتی جۆرێکە لەسەرمایە گوزاری کە هێزیکار ئامادە دەکات. ئەم جۆرە فێرکردنە، تەنها لە دەزگاکانی پەروەردەدا کاریگەرنین، بەلکو لەتەواوی دەزگاکانی دیکەشدا دەتوانن رۆلیان هەبیت.

٢-فێرکردنی تایبەت:

بەو جۆرە فیرکردنە دەوتریت کە بەشێوەیەکیوا سەرمایەگوزاری لە هیزی کاردا دەکات کە ئەوانەیکارو پیشەیان هەیە پسپۆری زیاترفیربن و بتوانن لەو شوینانەدا بميننەوە کەپیشتر دەرسیان بۆ خویندووە.

لەمەوە بۆمان دەردەکەویت کە هەردوو جۆرە فیرکردنەکە، دەکەونە چوارچیوەی فیرکردنی رەسمییەوەو فیرکردنی نارەسمی و فیرکردنی ئازاد لە پیکهاتەی سەرمایەی مرۆییدا رۆلیشیان هەبیت، رۆلیکی کەمە.

باشترین بەلگە کەبیسەلمینیت پرۆسەی فیرکردن رۆلی گەورەی هەیە لە پیکهاتەی سەرمایەی مرۆییدا، ئەوەیە کە هەم دەولەت و هەم خەلکیش هەمیشە ئامادەن بودجەی پیویستی پرۆسەی فیرکردن دابین بکەن. باوەری گشتی وایە، کە فیرکردن دەتوانیت توانا و ئاستی بەرهەم هینان و لە ئەنجامیش دا دەرامەتی خەلکی خاوەن بروانامە بەرزکاتەوە چونکە بەشیوەیەکی گشتی دەبینین کە ئەو خەلکەی زیاتریان خویندووە موچەی دەرامەتی بەرزتریان هەیە.

ئەمرۆ، سەرمایەی مرۆیی هۆکاریکی سەربەخۆو جیاوازە، جیاواز لەسەرمایە سروستییەکانی کۆمەڵ، سالی ١٩٢٩ کە گەشەی ئابوری ئەمەریکا گەیشتە لوتکە، لیکۆلینەوەکانی "شۆلتز"ی ئابوری ناس سەلماندی کە هەرچەندە داهاتی نەتەوەیی ئەمریکا لەوقۆناغەدا

گەیشتبووە دووهێندەی جاران بەڵام، تەنها ٣٠٪ی ئەگەشەیە دەرەنجامی زیادبوونی سەرچاوەکانی بەرهەمهێنان بووە، واتە ٧٠٪ی هۆکارەکانی ئەو گەشەیە نەدەتوانرا بەلیکۆڵینەوە ئاساییەکان بدۆزریتەوە. شولتز، بۆ دۆزینەوەی ئەم ئەلقەون بووە لیکۆلینەوەیەکی وردو دورو دریژی بەئەنجام گەیاندو گەیشتە ئەوراستیەی کەپیویستە بووجەکانی فیرکردن و تەندروستی و خۆراك بەبەشیك لە سەرمایە مرۆییەکان حساب بکریت و لەمەیشەوە دەرکەوت کە پرۆسەی فیرکردن پەیوەندییەکی توندوتۆڵی لەگەڵ سەرمایە مرۆییەکاندا هەیە ئەنجامی هەموو لیکۆلینەوەکان دەریان خست کە ریژەیەکی بەرچاوی پیکهاتە مرۆییەکان، پرۆسەی فیرکردن دروستی دەکات. هەر ئەمەش بوو وای لەنەتەوە یەکگرتووەکان کرد، بۆ فراوانکردنی سەرچاوە مرۆییەکان بایەخ بەپینج مەسەلەی سەرەکی بدات، کە بریتین لە :

١-فیرکردن
٢-خۆراك و تەندروستی
٣-ژینگە
٤-دابینکردنی کار
٥-ئازادی سیاسی و ئابوری.

ئەم پینج سەرچاوەیە پیکەوە گرێدراون و پەیوەندی بەهیزیان لەنیواندا هەیە، بەڵام لە هەموویان سەرەکی تر پرۆسەی فیرکردنە، چونکە هەرفیرکردن دەتوانیت کاری گەورە بکاتە سەر چاکردنی خۆراك و تەندروستی و پاراستنی ژینگەو راهینان و چاکردنی سەرچاوەکانی هیزیکارو پاراستن و پیش خستنی بارودۆخی ئابوری و سیاسی کۆمەلگا. لەم رووەوە دەبینین کە هەر دەولەتیك بیەویت بەرنامەی پیش خستنی خیرای کۆمەڵ بەئەنجام بگەیەنیت، بەیەخیکی گەورە دەدات بە سستمی پەروەردە.

بیرورا جیاوازەکان:

هەرچەندە تیکرای پسپۆران یەك دەنگن لەسەر ئەوەی کە پرۆسەی فیرکردن رۆلیکی گرنگی هەیە لە پیکهاتەی سەرمایە مرۆییەکاندا، بەڵام بیرورای جیاوازیان هەیە لەسەر ئەوەی کام جۆری پرۆسەی فیرکردن لەم بوارەدا لە هەمووان کاریگەرترە، بۆ نمونە شولتزو هاوبیرەکانی دەلین : فیرکردنی رەسمی بناغەی کارەکەیەو هەرئەم دەتوانیت گەشەکردنە کۆمەڵایەتیەکان بەئاکام بگەیەنیت. بەڵام "بیکر" باوەری وایە کە فیرکردنی رەسمی و فیرکردنی نارەسمی شان بەشانی یەك رۆلی گرنگیان هەیە لە گۆرینی پیکهاتە مرۆییەکان و بەمەش دەتوانن ئابوری وڵات چاك بکەن و کیشەکانی بیکاری چارەسەر بکەن.



کەسانی وەکو "جون لوکاس"یش لەو باوەرەدان کە فیرکردنی نارەسمی ئامرازیکی هەرە کاریگەرە لەبەئاکام گەیاندنی گۆرانکارییە ئابوریەکان و پیش خستنی سەرمایە مرۆییەکاندا.

هەندیك پسپۆری دیش دەلین، باشترین شیواز بۆ پیش خستنی سەرمایە مرۆییەکان پەیرەوکردنی جۆری دووەمی سستمی فیرکردنە، واتە پرۆسەی فیرکردن لەشوینی کاردا. یەکیکی دی وەکو "رۆمر" دەلیت: مادام تەوەری سەرەکی پرۆسەی فیرکردن، بەتایبەت خویندنی باڵا، فیرکردن رەسمییە، پیویستە قوڵکردنەوەو فراوانکردنی پرۆسەرەسمییەکانی خویندن بکریتە ئامانجیکی سەرەکی بۆ ئەوەی بەرنامە ئابورییەکان بگەنە ئەنجام.

لەماوەی (٣٠) سی ساڵی رابردوودا، وڵاتە تازە پێگەیشتووەکان پرۆسەی فێرکردنی رەسمییان کردبوو بەسەردێری هەموو چالاکییە پەروەردەییەکان. شان بەشانی ئەمەش بودجەی فراوانیان تەرخان کرد بۆ جۆری دووەمی فێرکردن. ئەم دوو سیاسەتەوە پەروەردەییە لە ماوەی بیست ساڵی رابوردوودا، باوترین سیاسەتی ئابوری و پەروەردەیی وڵاتە جۆراو جۆرەکان بووە.

دارشتنی سیاسەتی پەروەردەیی و بریاردان لەسەر پێشخستنی سیستمی فێرکردن دا لە هەروڵاتێك دا رەنگدانەوەو کاریگەریی جیاوازیان دەبیت، بۆیە لیکولینەوەو توێژینەوەی هەرکام لەوسیستمە پەروەردەییانە پێویستە بایەخی خۆیان پێبدریت و پێش بریاردان ئاکامی هەر کامیکیان بەراورد بکریت. ئەگینا کاتیکی زۆرو بودجەیەکی گەورە بەفیرۆ دەروات.

پیداویستی سەقامگیربوونی فیرکردنی رەسمی:

فیلیب کۆسس: تیۆریستی بەناوبانگی جیهانی لەبواری بەرنامەدارشتن، لیکۆلینەوەیەکی گرنگی لە وڵاتە پیشەسازییەکاندا ئەنجامدا. ئەولیکۆلینەوەیە. بایەخی فیرکردنی رەسمی لەچوارقۆناغ دا تاووتوێ دەکات. (لە ساڵی ١٩٤٥-١٩٧٠). قۆناغییەکەم، قۆناغی ئاوەدانکردنەوەی ئەو وڵاتانەی ئەورووپایە کە لە جەنگی دووەمی جیهانیدا تووشی ماڵ ویرانی و زیانەکانی جەنگ بوون. وڵاتانی ئەورووپا پاش جەنگی دووەمی جیهانی ناچاربوون بەرنامەی ئاوەدانکردنەوە جێبەجێ بکەن. هەندیك جاریش دەیان ویست پێشبرکێ لەگەڵ هاوریکانیاندا بکەن. قۆناغی دووەم، قۆناغی کەم بوونی هێزی مرۆییە، ئەم قۆناغە بو کە سەرنجی ئابوری ناسانی خۆرئاوای بۆبایەخی هیزی مرۆیی راکیشاو وای لیکردن بە گۆشەنیگایەکی نوێیەوە لە سیستمی فیرکردن بروانن. دەتوانین بلین ئەم قۆناغە بوو وای کرد هەندیك لە ئابوری ناسان بینەسەر ئەو باوەرەی کە هیزی مرۆیی لە پرۆسەی پیشکەوتنی ئابوریدا، رۆلیکی هەرە گرنگی هەیە. لەدوای ئەم قۆناغەوە، ئیتر فیرکردن، ئەو پیناسە کۆنەی نەما کە دەیوت: چالاکییەکی بەرهەم نەهینی ئابورییەو مەسرەفی زۆری تیدەچیت. بەلکو فیرکردن ئەو پیناسەیەی وەرگرت کە سەرمایە گوزارییەکی بنەرەتییە بۆ پیشخستنی ئابوری. قۆناغی سێیەم. قۆناغی فراوان بوونی بێ ئەندازەو تەقینەوەی سیستمەکانی خویندنە لەوڵاتانی خۆرئاوا.

ئەم تەقینەوانە، لەناوەرۆك دا، رەخنەگرتن بوون لە سستمە کلاسیکییەکەی فیرکردن. لەم قۆناغەدا نارەزایی خویندکارانی زانکۆو قۆناغەکانی دیکەو نارەزایی دایك و باوکی خویندکاران بەرامبەر بەپرۆسە کلاسیکییەکەی خویندن خۆی نواندو گەلیك سەنتەرو دەزگای فیرکردن، بەشیوازی نوێ گەشەیان سەندو دەولەتی ناچارکرد بودجەو خەرجی پێویست بۆ مەسەلەی فیرکردن بخاتە بەرنامەی خۆیەوە.

قۆناغی چوارەم، قۆناغی نوێ خوازی بوو، تەقینەوەی سستمەکانی خویندن، وڵاتانی خۆرئاوای پەلکیش کرد بۆ ئەم قۆناغە کە لە ناوەرۆك دا، داوادەکات بەرنامە دارشتنی نوێ لە خزمەت ستراتیژی گۆرانکارییەکان بیت.

وڵاتانی تازە پیگەیشتووش، رێرەویکی لەو جۆرەی بری بەڵام، رووبەرووی ناتەواوی و توندرەوی و گەلیك کیشەی دی بوونەوە. کە باس کردنیان لیرەدا جێی نابیتەوە. لەم جۆرە وڵاتانەدا، فراوانکردن و بایەخ دان بەفیرکردنی رەسمی بوون بەداواکارییەکی کۆمەلایەتی گەورەو دەولەتەکانیان خستە ژیر گوشارەوە، بەڵام لیرەدا پێویستە ئەوەش بلیین. دەولەتیش هەولی داوە مەسەلەی فیرکردن بکاتە ئامرازیك بۆ کۆنترۆڵکردنی کۆمەڵ.

ئاستەکانی فیرکردن و رەوتی داواکارییەکان

لە زۆربەی وڵاتانی دنیادا. سستمەکانی فیرکردن لە سێ قۆناغی سەرەتایی و ناوەندی باڵا پیك دین، کە لە سەرتاسەری جیهان کەم تا زۆر لەیەك دەچن. ئەگەر

فـیرکردنی گشـتی دابـەش بکـەین بەسـەر هـەردوو قۆناغیسـەرەتایی و نـاوەندی دا، دەبینـین کـە بـەپێی ئامارەکانی ساڵانی رابوردوو بەتایبەتی لەسالی (١٩٥٠) بەدواوە هەم دەولـەتو هـەم هـاولاتیش بایـەخی گـەورەی بەفیرکردنو فراوانکردنـی سـەرچاوە مرۆیـیـەکان داوە. بەجۆریك کە لـە سالی ١٩٦٠-ەوە تـا سالی ١٩٨٠کـۆی ژمـارەی قوتـابیو خویندکـاران لـە هـەموو ئاسـتەکانی خویندن دا لە جیهان دا دوو ئەوەندەی جاران بووەو ئەم دیاردەیـە بـە ئاشـکراتر لـەولاتانی تـازە پێگەیشـتوودا بەرچاو دەکـەویت، تەنانـەت هـەندیك لەولاتـە هـەژارەکان لەم بوارەدا بۆری ئەو ولاتانەیان داوە کە دەرمـەتیان لـە ئاستیکی مام ناوەندی دابووە.



لەراسـتی زۆربـەی ئـەو کیشـوەرانەی لـەبارودۆخیکی سەختی کەلتوریو کۆمەلایەتی ئیـداریو دارایـیش دا بـوون بـەلام لـەپیناوی فراوانکردنـی خـیرایی پرۆسـەی فـیرکردن هەولیکـی زۆریـان داوە، بـەجۆریکیوا کـە ریـژەی نـاو نوسین لـە قۆنـاغی سـەرەتاییدا گەیشتۆتە ١٠٦٪و لـە قۆنـاغی نـاوەندیش دا گەیشـتۆتە ٢٨٠٪. لەسـەر ئاسـتی فـیرکردنی بالاّشـدا زانکـۆو پـەیمانگاکان لـە جیهاندا بەرپرسـی ئـەو جـۆرە فیرکردنـە بوون لـەبوارە جیاجیاکان دا لـە ماوەی ئـەو سـالانەی کـە باسمان کرد، ریژەی چونە زانکۆ بەریژەی ٣٤٦٪ زیادی کـرد. ئەمـە لـەکاتیکدا بـوو کـە زۆربـەی ولاتـانی تـازە پیگەیشتوو لـەپیناوی پیگـەیاندنی سـەرچاوە مرۆیـیـە شـارەزاکاندا بایـەخی هـەرە زۆریـان بـەفراوانکردنی خویندنی ناوەندیو خویندنی بالاّ دەدا.

رۆلی فیرکردن لەدۆزینەوەی بواری کاردا.

دەربارەی رۆلی فیرکردن لـە دۆزینـەوەی بواریکاردا، سـەرەتا پیویسـتە لـە پـەیوەندی نیـوان فـیرکردنو کاربکۆلینـەوە. پـەیوەندی نیوان فیرکردنو کار هەمیشە لـەدوورووە لێ دەکۆلریتـەوە. بـەکیکیان لـەرووی چەندیتیو ئـەوی دییـان لـەرووی چۆنیتییـەوە. لـەرووی یەکەمـەوە بەشـی فـیرکردن، هەمیشـە لەگـەڵ پیشبینییەکانی خۆیدا ژمارەی هیزی مرۆیی پیویست بـە بەشـە جیاوازەکـانی دانـاوەو خـۆی بـۆ دابینکردنـی پیداویستی ئایندەی بەشەکانی ئامادەکردوە لـەم روەوە پیرسـتی پیداویسـتی بەشـەکانی پیشەسـازیو کشـتوکالیو خزمـەت گـوزاری خسـتۆتە بەردەسـت بەرپرسـانی بەشـی فـیرکردنو بەرنامـە داریژەرانـی فـیرکردن تەنـها لەپـەروەردەکردنی ژمارەیـەك لەپسـۆری شـارەزای هونـەری خـەریکن. لـەرووی چۆنیتییـەوە پـێی لەسـەر پـەروەردەکردنی پسپۆرانی خـاوەن بروانامـەی بـالاو شـیاوو فیربوونیـان داگرتووە کە لـە کارەکانیان دا بـەردەوامن. ئەگـەر چۆنیتـی لیزانی هیزی مرۆیی بەیەکیك لە تایبەتمەندیتی گرنگەکانی کـارگیری کەسـەکان ئـەژمار بکەن بێگومان ئەوکەسانەی کە خاوەن بروانامەی بواری کاریان زیاتر دەست دەکەویت.

ئەنجامی لیکۆلینەوەکان، ئەو راستـییە دەسـەلمینن کـە خـاوەن بروانامـەکان بـواری کاردۆزینـەوەیان بـۆ ئاسـانترە. لیکۆلینـەوەکانی یونسـکۆ لەسـالی ١٩٩٠ دا کاریگەری ئەم ئامرازانەیان لەسەر پەیوەندی نیوان هیزی مرۆییو بواری کار خستۆتەروو.

١-پیویستە دەسەلات داران لەگەشەپیدانی بەرنامـەی خویندن دا هاوبەشی بکەن.

٢-لەبەرنامـەی خوینـدن دا دەبیـت گرنگـی بـدەن بەخویندنی پیشەیی.

٣-گرنگی دان بە دۆزینەوەی کار بۆ خوێندکارانی زانکۆ لە قۆناغی خوێندندا.

٤-پێویستە خولەکانی زانکۆو خولەکانی خوێندنگەپیشەییەکان ڕەق و تەق نەبن.

٥-کردنەوەی خول بۆ کارمەندان.

زەمینەی فێرکردن و هونەری بورایکی دیکەی ڕۆڵی فێرکردن نیشان دەدات لە دۆزینەوەی کاردا.

ئەنجامی لێکۆڵینەوەکانی ساڵی ١٩٩٥ ئەوەی نیشان دا کە داهێنانی تازە لەلایەکەوە بووە هۆی نەهێشتنی کارە کۆنەکان و لەلایەکی دیکەوە بووە هۆی دۆزینەوەی کاری نوێ و کەم بوونەوەی سەعاتی‌کار، هەروەها داهێنان بووە هۆی فراوان بوونی بازارو بورای سەرمایە گوزاری لەپیشەکانی دیدا.

ڕێکخراوی نێودەوڵەتی کار "L.LO" بەرنامەی خوێندن و لیزانی‌یەکانی فێربونیان بە بەشێك لە سیاسەتی دۆزینەوەی بازار دەزانن. لەبەرامبەردا هەنگاوی وەك چاکسازی سستمی کرێی کاری کاتی بێکاری و بەخشینی کۆمەکی دارایی و لێبوردن لەباجی سەر ئەوانەی موچەکەیان کەمە بەشێکن لەو جۆرە سیاسەتانە.

کارە ژمێریاریەکانی "شولتز" دەربارەی سەرمایە گوزاری مرۆڤەکان لەروی فێرکردن و لێکۆڵینەوەوە ئەوەی نیشان دا کە هەموو ئەوسەرمایە گوزاریانەی کە لە بەشی کشتوکاڵی ئەمەریکادا لەبواری فێرکردن و لێکۆڵینەوەدا جێبەجێ کراوە. لەماوەی کەمتر لە دە ساڵ دا بەئەندازەی هەریەك دۆلار سەرمایە گوزاری بەبڕی حەوت دۆلار زیاتر بەرهەم زیادی کردووە. ئەم جۆرە نموونانە هەموی کاریگەریتی فێرکردن لەگەشەی ئابووری وڵاتان و دواتریش دۆزینەوەی کار لەو وڵاتان دا پیشان دەدات.

هۆکارو ڕەگی بێ کاری

کێشەی بێکاری بەدرێژایی مێژووی مرۆڤ هەبووەو لەوانەیە بتوانین بڵێین لەگەڵ مرۆڤ دا لەدایك بوو-و هاوڕێی بووە. لەچەند ساڵی ڕابردوودا کۆمەڵێك فاکتەر لەمەسەلەی بێکاری‌دا ڕۆڵیان هەبووە. شارەزایانی بەرنامەی نێودەوڵەتی کار، کە بەشێکی ڕێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان پێك دەهێنن. بەشێوەیەکی گشتی هۆکارەکانی سەرهەڵدانی بێکاری لەدوو بەش دا کورت دەکاتەوە. بەشێك لەو هۆکارانەو نوییەن بەشێکی دیان کۆن. بەشی نوێ کەپێی دەوترێت (شار-پیگە) لەبەر ئەوەیە کە کار ئێستا پێویستی بە ئاستێکی باڵای زانیاری هەیەو بەشی دووەمیش بریتی‌یە لە هۆکارە کلاسیکی‌یەکان واتە زۆر بوونی ژمارەی دانیشتوان و چۆڵکردنی دیهاتەکان و ڕوکردنە شارەکان بۆتە هۆی ڕووکردنە خوێندن بەشێوەیەکی زیاتر.

واتە بەشێوەیەکی گشتی دەتوانین بڵێین هۆکارەکانی بێکاری بریتین لە :

١ -شارنشینی و ژیانی نوێی شار.

٢-زۆربونی ژمارەی دانیشتوان.

٣-تەقینەوەی فێرکردن (زۆربونی ژمارەی قوتابیان).

٤-کۆچ کردن لە دیهاتەکانەوە بۆ شار.

دیاردەیەکی دی هەیە کە پێی دەوترێت (فراوان بونی بەبێکار) واتە ئەو دیهاتی‌یانەی کەرو دەکەنە شار لەسەرێکەوە فرسەتی بەرهەم هێنانیان لە کیس دەچێت و لەلایەکی دیکەشەوە لەکارخانە تازە دامەزراوەکانی ناو شاردا جێیان نابێتەوە، هۆی ئەم مەسەلەیەش ڕوون و ئاشکرایە کۆمپانیاو کارخانەکان پێویستیان بەکرێکاری خوێندەوارو لیزان هەیە. هەڵبەتە کێشەی بێکاری هۆکاری دیشی هەیە لەوانە لاوازی بەرنامە داڕێژراوەکان، بێ توانایی یاساو ڕێنمایی‌یەکان، دیاردەی کۆچ و ... تاد، بەڵام لەچەند ساڵی ڕابردوودا گەورەترین هۆکارەکانی کێشەی بێکاری بریتیبوون لەفراوان بوونی شارنشین و زۆربونی ژمارەی دانیشتوان و کۆچ کردن لەلادێوە بۆشار.

فێرکردن و مەسەلەی بێکاری:

بەبیروباوەری هەندێك کەس، پرۆسەی فێرکردن لەبنیاتی ئەوەی کار بۆ مرۆڤ بدۆزێتەوە بێکاری

دەكات. بێگومان بەرەهایی تەماشاكردنی ئەم تیورییە كاریكی واقیع بینانە نیە، چونكە لەكۆنەوە مرۆڤ رووبەرووی كیشەی بێكاری بۆتەوە. بەلام لەگەل ئەوەشدا فیكردن بەسێ شیوە دیاردەی بێكاری فراوان دەكات.

١-كەرەسەی پیشكەوتوی وەك كۆمپیوتەرو دەزگای ئەلكترونیو رۆبۆتو ...تاد) لەجیاتی ئەوەی كاری تازە بدۆزنەوە دەبنە هۆی جێكاری.

٢-زۆربونی ژمارەی دانیشتوان هاوئاهەنگ نیە لەگەل فراوان بوونی پرۆسەی خویندنو پەیرەوكردنی فیركردنی تازە.

٣-بۆدابینكردنی پیداویستییەكانی بەرنامەی گەشەكردنی ئابوری لەبواری دامەزراندن دا بایەخ بە پسپۆریو ئاستی خویندن نادریت. لەراستیدا كەم جار روودەدات كەسیك لەبواریك دا دامەزریت كە بۆی خویندووە.

سەبارەت بە خالی سێیەم. هەندیك لەپسپۆرەكان سێ هۆكاریان دەست نیشان كردووە.

١-موچەی خراپ، مەسەلەكە والی دەكات بونی خەلكەكە لەو شوینەدا بێسود بیت.

٢-نەبوونی بەرنامەی داریژراو دەبیتە هۆی ئەوەی هیچ پەیوەندیەك نەبیت لەنیوان كارو بروانامەكان دا.

٣-نەریتو باوەرە كۆمەلایەتییەكان سەبارەت بەپلەوناو بانگی هەندیك كار لاوانی والی كردووە لەو كارانە دوور كەونەوە كە سود بەبەرنامەكانی گەشە پێدان دەگەیەنیتو ئەگەر پرۆسەكانی خویندن پیشتر بەرنامەی بۆ داریژرابیت ئەوا پرۆسەی خویندن دەتوانیت دیاردەی بێكاری كەم كاتەوە بە پیچەوانەشەوە خویندنی بێ بەرنامە دیاردەی بی كاری زیاتر دەكات.

وەك وتمان، پرۆسەی خویندن بێ كاری نەهیناوەتە ئاراوە، بەلام وای لە خەلك كردووە، چاوەریی ئەوە لە خویندن بكەن كەبێ كاری چارەسەر بكات.

لەماوەی سی سالی رابردوودا چەند تیۆرییەكی ئابوری سەبارەت بە خویندنو مەسەلەی بێكاری هاتونەتە ئاراوە.

١-تیۆری بودجەی بورای لەكیس چوو:

ئەمە واتای وایە ئەوماوەیەی كە خەلك تەرخانی دەكات بۆ خویندن دیاردەی بێكاری پتەوتر دەكات. ئەگەر ئەو ماوەیەش لە خویندنی بێسوود لەسایەی كۆمەلیك بەرنامەی لاوازدا بیت زیانەكان زیاتر دەبن.

بەشیكی زۆری ئەو زانیاریانەی كە خویندكار فیریان دەبیت یان لەبەرنامەكانی خویندن دا پەیرەو دەكرین، زانیاری فكرینو لە كاری رۆژانەدا سودی ئەوتۆیان نیە، بۆیە ئابوری ناسەكان دەلین ئەو بودجەو ئەوماویەی لەفیركردن دا خەرج دەكرین بەفیرۆ دەرۆن.

زۆربەی ئەوكەسانەی كە لە تەمەنی لاویتی واز لە خویندن دەهینین ماباقی تەمەنیو هیزی خۆیان بەجۆرە كاریكەوە بەسەر دەبەن كە هیچ شارەزاییو تایبەتمەندیتییەكیان تیدا نیە.

زۆر بەلگە بەدەستەوەن كە خەلكی خوینكارو خاوەن بروانامە لەشوینی وادا كاردەكەن هیچ پەیوەندیان بەخویندنەكەی خۆیانەوە نیە.

٢-تیۆری نیشانە بەخشین.

بەپێی ئەم تیۆریە، خاوەن سەرمایەكان لە هەلبژاردنی خەلكیدا بۆ كاریكی دیاری كراو كەسانی وا

هەڵدەبژێرن کە توانای ئەنجام دانی کارەکەیان هەبێت. بۆ ئەم مەبەستەش سود لە دوو جۆر پێوەر وەردەگرن. یەکەمیان پێوەرە ئاشکراکانی وەك رەگەزو رەنگی پێستو...تاد.

پێوەری دووەمیشیان:

ئەو پێوەرانەن کە نابینرین وەك سەلاری و گوێ رایەڵی و.. تاد رۆڵی خوێندن لەم مەسەلەیەدا نیشان دانی توانا شاراوەکانن، کەواتە بەپێی ئەم تیۆرییە فێرکردن ناتوانێت رۆڵی هەبێت لە سەرمایەی مرۆییدا، بەواتایەکی دی خوێندن مرۆڤ ناکات بەبونەوەرێکی نوێ، بەڵکو تەنیا بە خاوەن سەرمایەکانی دەناسێنێت.

٣-تیۆری پاڵاوتن و کیومالی

ئەم تیۆرییە دەڵێت، پرۆسەی خوێندن و بەتایبەت خوێندنی باڵا، توانا و شارەزایی و بەرهەمی ئابوری مرۆڤ بەرزناکاتەوە. لە هەرکۆمەڵگایەك دا کارە جیاجیاکان پێویستیان بەخەڵکی جیاواز هەیە، واتا خوێندن لەم بوارەدا تەنیا ئەوەی پێ دەکرێت توانای مرۆڤ لە کۆمەڵگادا دەست نیشان بکات، بە واتایەکی دی ئەوانەی کە زۆرتریان خوێندووە توانای زیاتریان هەیەو شایستەی پۆستە گرنگ و باڵاکانن.

لەم رووەوە فێرکردن دەبێت بە ئامێرێکی هەرزان بەدەستی سەرمایەدارەکانەوە بۆ هەڵبژاردنی ئەو هێزی کارەی پێویستیان پێیەتی.

ئەنجام و پێشنیاز

بەشێوەیەکی گشتی دەتوانین بڵێین، دیاردەی فێرکردن لەدوو جەمسەرەوە هەڵدەسەنگێنرێت، ئەو دوو جەمسەرەش بریتین لەگەشەکردنی کۆمەڵایەتی و گەشەکردنی مرۆڤەکە خۆی. لەشێوەی رەسمییەکەدا فێرکردن رۆڵێکی گرنگی هەیە لە دروستکردنی سەرمایە مرۆییەکان دا. هەروەها لەزۆربەی کۆمەڵگاکان دا، بەتایبەتی لە وڵاتانی خۆرئاوادا رەگێکی قوڵی پێشکەوتنی ئابوری بریتییە لە بەرنامە داڕێژراوەکانی فێرکردنی رەسمی لە پێناسەکردنی بێکاری و لێکدانەوەی هۆکارەکانیدا، دەتوانین بڵێین ژیانی هاوچەرخ و شارنشینی و هەڵاتن لە دێهاتەکان و زۆر بونی ژمارەی دانیشتوان و زیاد بونی ژمارەی خوێندکاران هۆکاری سەرەکی ئەو دیاردەیەن.

بۆ چارەسەرکردنی ئەو مەسەلەیەش، پێویستە پرۆسەکانی فێرکردن بەرنامەی داڕێژراویان هەبێت و پێویستییەکانی ئایندەی کۆمەڵگا لەبەرچاوبگرێت. سەبارەت بە تیۆرییەکانی پەیوەست بەدیاردەی بێ کاریشەوە، تیۆری (فرسەتی لەکیس چوو) هەروەها تیۆری (نیشانە بەخشین) و تیۆری (پاڵاوتن) بایەخی تایبەتیان هەیە، زۆربونی



ژمارەی ئەو بێ کارانەی کە بروانامەی خوێندنیان هەڵگرتووە یەکێکن لە نیشانەکانی ئەوەی کە فێرکردن کێشەی بێکاری فراوانتر دەکات. بەلەبەرچاوگرتنی ئەو راستیانەی سەرەوە دەتوانین بڵێین ئەم رێگە چارانەی خوارەوە کەم تا زۆرێك سودیان دەبێت.

١-دارشتنی بەرنامەی گونجاوی کورتخایەن و ناوەندی و درێژخایەن لەبەر رۆشنایی پێویستییەکانی کۆمەڵگەو پەرەوکردنی سیستەمە زانستییەکانی لێکۆڵینەوە.

٢-وانە زیادەکان لابربێت و قەبارەی وانەبێت ناوەرۆك و کەم بایەخەکان کەم بکرێتەوە، لە جیاتی ئەوانەش بایەخ بەو وانانە بدرێت کە بەکردەوە سودیان

هەیەو هەروەها بایەخ دان بەفێرکردن لە دەرەوەی سیستمی رەسمی.

٣-ناوەرۆکی خولە هونەری‌و ئەندازیاری‌و زانستی‌یەکان پێویستە لەبەر رۆشنایی پێویستی‌یە ئابوری‌یەکانی کۆمەلگادا دابریژیرین.

٤-بەریوەبەرانی پیشەسازی‌و پیشەکانی دی پێویستە لەدارشتنی بەرنامەی فێرکردنی بالادا هاوبەش بکرین.

٥-بۆری‌گرتن لە کۆچکردنی هاولاتیان لەدیهاتەوە بۆشار پێویستە مەرجە هەریمی‌یەکان لەبەرچاوبگیریت‌و بەرنامەی تایبەتی خویندن لەدیهاتەکاندا بایەخی پی‌بدریت.

٦-کەنالەکانی راگەیاندن‌و کۆمەلەو ریکخراوە پیشەیی‌و جەماوەری‌یەکان دەتوانن رۆلیکی گەورە ببینن لەریکخستنی خیزان‌و کەمکردنی ژمارەی دانیشتوان.

٧-پێویستە سەرمایە گوزاری‌یە پیشەسازی‌یەکان لەپیشەسازی گەورەو گرانەوە ئاراستەی خۆیان بگۆرن بۆ پیشەسازی‌یە بچوکە ناوخۆیی‌یەکان، بۆ ئەوەی دیاردەی بی‌کاری پی چارەسەر بکریت.

٨-گرنگترین خالیش بریتی‌یە لەوەی کەپێویستە هەموو پرۆسەکانی فیرکردن، بەرنامەی داریژراوی وایان هەبیت کە هەموو گۆرانکاری‌یەکانی لەبەرچاو گرتبیت‌و پیداویستی‌یەکانی هاولاتی‌و کۆمەلگای لەبەرچاو گرتبیت.

سەرچاوە:

اطلاعات سياسي اقتصادى

١٧١-١٧٢

شەپۆلی مۆبایل دەبیتە هۆی تیکدانی کارەکانی لەش

لندن:

تازەترین تۆژینەوەی بەریتانی دەری خست کە شەپۆلەکانی مۆبایل دەبیتە هۆی کاریگەری بایولوژی راستەوخۆ لەسەر لەشی زیندو، و ئەمە بۆ یەکەم جارە زاناکان جەخت لەسەر کاریگەری ئاشکرای بایولوژی ئەم شەپۆلانە لەسەر کردارە زیندەییەکان دەکەنەوە، بەپیچەوانەی تۆژینەوەکانی پیشوکە لەبارەی کاریگەری گەرمی شەپۆلەکانی مۆبایل لەسەر سەری مرۆڤ، تویژینەوە نوییەکە جەخت لەسەر کاریگەری راستەوخۆی شەپۆلەکان دەکات، وگۆڤاری ((نیوساینتست)ی زانستی‌ی بەریتانی کە تۆژەرەوەکان لە زانکۆی (نوتنگهام)ی بەریتانی گەیشتنە ئەو ئاکامەی ئەگەر جۆریک لە کرمی دەزولەیی بخریتە ژیر کاریگەری شەپۆلی بەرزی لەرینەوەی هاوشیوەی شەپۆلەکانی مۆبایل، دەبیتە هۆی زۆرکردنی زاوزی‌دا کە ئەمە ئاکامیکی نامۆیەو زاناکان لیکدانەوەیان بۆ ئەم بارە نیە، هەروەها ئەو کرمانەی کە زاناکان لە تاقیگەکاندا تویژینەوەیان لەسەر دەکەن،تاکو شارەزایی زیاتر لەسەر ئەرکی شانەکان پەیدا بکەن لەبەرامبەر شەپۆلەکان دەبیتە هۆی زۆربوونی ئەوکرمانەی هەلگری هیلکەن. دیفید دی بامیری سەرپەرشتیاری تویژینەوەکە بەدوری زانی کە زیادکردنی گەرمی کرمەکان کە بەهۆی شەپۆلەکانەوەیە، لەدوای ئەم کاریگەریە نامۆیەوە دەبیت، چونکە گەرمی دەبیتە هۆی کەمی لە زیادبوندا، تویژینەوەیەکی پیشوی هەمان زانکۆ دەری خست کە ئەو کرمانەی بەر شەپۆلەکان دەکەون خەویکی زیاتر دەخەون. بەریژەی لە ١٠٪ لە کرمەکانی هاوشیوەیان کە نەدراونەتەوە بەر شەپۆلەکان.

ولیام ستیوارت سەرۆکی (کۆمەلەی زانا سەربەخۆکان) کە بەریتانیا پیکی هیناوە بۆ دەرخستنی کاریگەرە خراپەکانی مۆبایل. بە ئاکامی تویژینەوە نویکە، و رایگەیاند کە زۆرگرنگە. بۆ دەرخستنی کاریگەری ئەم جۆرە تەلەفۆنە، و دووبارە کردنەوەی تویژینەوەکان بۆ دلنیابون لەسەر ئەنجامەکان.

ئاسۆ سەعید

Internet

پیاوانیش

تەمەنی نائومێدیان هەیە

پزیشـکەکان دەڵێـن کـە پیـاوان لـەنیوەی تەمـەنیاندا پێویستیان بەچارەسەر هەیە بۆ رووبەڕووبوونـەوەی تەمـەنی نائومێدی، لەبریتانیا کۆمەڵەیەکی نوی دروست بوو بـەناوی ئندروبوز کەمەبەستی وشیارکردنەوی خەڵکیە دەربـارەی ئـەم کێشەیە، بەڵام ئێستا ناکۆکییەك لـەنێوان پسپۆڕەکاندا هەیە دەربارەی دانپیانان بەتەمەنی نائومێدیدا.

دکتۆر (مـالکوم کاروسرز) سـرۆکی کۆمەڵە تازەکە وتـی: پێویستە دان بە بوونی ئەم حاڵەتەو چارەسەرکردنیدا بنرێت، ڕەوا نییە لەم ڕووەوە جیاوازی لەنێوان پیاوو ژندا بکرێت.

کۆمەڵەکـە کـە لەسـەد ئـەندام پێکهاتووە لەکۆنگرەیـەکی جیهانیدا کە لە لەندەن بەسترا خۆی ئاشکرا کرد.

مامەڵەکردنی بەهەمان شێوە:

دکتۆر (کاروسرز) هەڵمەتێکی مامەڵەکردنی لەگەڵ پیاودا ئـەنجامدا بەهـەمان ئـەو ڕێگایـەی کـە لەگـەڵ ژنـدا دەکرێـت ئەوانەی کە بەهۆی تەمەنی نائومێدییـەوە دەنـاڵێنن‌و وتـی: چارەسەری ژنان بەهۆرمۆن بۆتە شتێکی باوو ژنان چاودێری زۆریـان پـێدراوە، بـەڵام ئێسـتا لـەم لایەنـەوە بەتـەواوی ئـاوڕ لـەپیاوان نەدراوەتەوە.

دەڵێـن تەمـەنی نـائومێدی لـەپیاواندا لەنێوان تەمەنی سێ تا پـەنجا سـاڵیدایە، نیشـانەکانی لەنیشـانەی تەمـەنی نـائومێدی ژنان دەچێت، ئـارەق کردنـەوە بەشـەو، لەدەسـتچوونی جووڵـەی تـەواو، کـەمی ئـارەزووی سێکسـی، ئـەم بـارە کـار لـەژیانی خـێزانی‌و ئیشی پیاو دەکات.

چارەسـەری ئـەم حاڵەتـە هەیـە، بـەڵام پزیشـکەکان بـۆ نەخۆشـەکانی بـەکاری نـاهێنن دکتـۆر (کاروسـرز) پسـپۆڕی نەخۆشی پیاوان لـەهارلی ستریت لە لـەندەن وتـی: کـە ئەمـە توشـی لەسـەدا پـەنجای پیـاوان دەبێـت لەپەنجاکانی تەمەنیاندا.

دکتـۆر (کاروسـرز) ژمارەیـەکی لـەپیاوان تـاقی‌کردوەوە پشـکنینی کەدەشـێت تووشـی ئـەم حاڵەتـە بـبن بـەهۆی تاقی‌کردنەوەی ڕێژەی هۆرمۆنی تستسترۆن تیاندا، بەپێدانی چەند دۆزێك لـەم هۆرمۆنـە چارەسـەرکردن دکتـۆری نـاوبراو ئەوەشی ڕاگەیاند لەبەرئەوەی ژنان دەتوانرێت چارەسەریان بـەوەرگرتنی هۆرمۆنـی بکرێـت بەهـەمان شـێوەش پیـاوان دەتوانرێت چارەسەربکرێن.

ئـەم دکتـۆرە وا دەبینێـت کـە پیـاوان گـوێ‌و بایـەخ بـەوە نـادەن کـە پێیـان دەوترێـت دەربارەی کێشە تەندروستیەکانیان‌و بیر لەچارەسـەرکردنیش ناکەنـەوە هـەر ئەمەشە وایکردوە کـە شـتێکی ئـەوتۆ دەربـارەی تەمـەنی نـائومێدی لـەپیاواندا نـەزانرێت‌و لـەو باوەڕەدایـە کـە هەموو پیاوێك توشی ئەم حاڵەتە دەبێت.

ن

Internet

گەشەی مرۆڤ و بە تەمەنداچوونی
Human Growth and Aging

نوسینی: ئەکرەم قەرەداخی

گەشە Growth

گەشــە کردارێکــی ئــاڵۆزە لــە لەشــی زیندەوەرانـــدا ڕوودەدات، تیایدا کێش و قەبارەی خانەکانی لەش زیاد دەکــەن و لــە پاشــدا دابــەش دەبــن، دابەشــبوونی یــەك لەدواییەکی خانەکان و زۆربوونی ژمارەیان بەشێوەیەکی گونجــاو، هــەنگاوێکی دیــارو ئاشـــکرای پرۆســـەی گەشەکردنەکەیەو بەهۆیــەوە درێــژی و قەبارەی زینــدەوەر زیــاد دەکــات و لـــە قۆنـــاغێکی تەمەنـــەوە دەچێتـــە قۆناغێکی نوێوە.

ئەم پرۆسەیە لە ڕێگای کۆمەڵە فاکتەرێکەوە ئەنجام دەدرێت کە گرنگەکانیان بریتین لە هۆکارە بۆماوەییەکان و ئــەو زانیارییــە بۆماوەییانــەی لەســەر جینــەکانی ئــەو زیندەوەرە هەڵگیراون، کە تیایدا دەست نیشانی ڕێگاکەو ئاستی ئەو درێژی و قەبارەیە دەکەن کە دەیگاتێ.

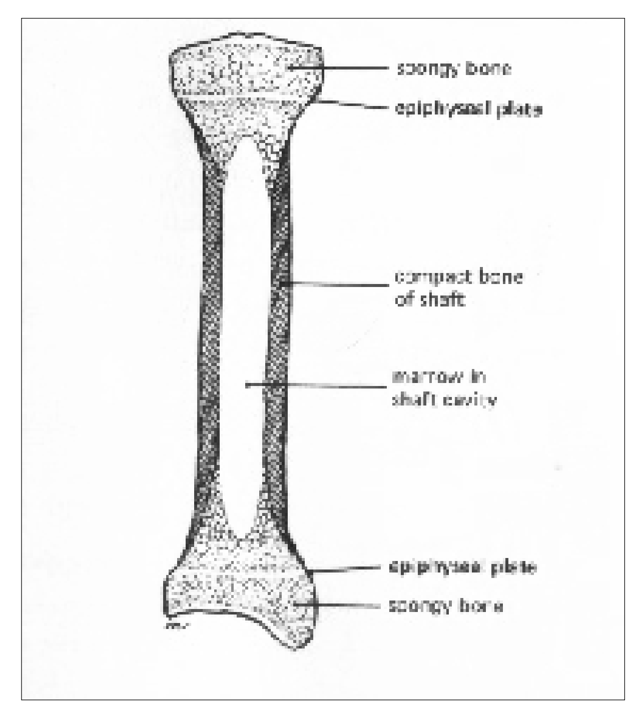
سەرەڕای ئەم هۆکارە گرنگە، بوونی هۆرمۆنەکان لە جەستەدا بەتایبەتی هۆرمۆنی گەشە Somatotropin و سایرۆکســـین Thyroxin و ئەندرۆجینـــەکان و گلوکـــۆ کورتیکویـــد Glucocurticoids و ئینســـۆلین Insulin، ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕن لــە گۆڕانکارییــەکانی پێگەیشتن Maturation Changes و گەشەکردندا.

لەگــەڵ ئەمانــە هەموشــیدا ئــەو نەخشەســازییەی کــە جینەکان بۆ گەشەی مرۆڤ و زیندەوەری دەکێشن بــێ بوونــی خۆراکــی تــەواو ومــادە پێویســتیە گرنگــەکانی دەستەبەر نابێت.

ئێمە لەم وتارەدا لە هەندێك لە لایەنەکانی ئەم پرۆسە گرنگە دەدوێین بەو هیوایەی لە کۆمەڵە وتارێکی دیکەدا زۆربەی لایەنەکانی دی ڕون بکەینەوە.

لــە مرۆڤــدا گەشــەی ئێســك بــە بــەردی بناغــەی گەشــەکردنی دادەنرێــت. ئاشکراشــە گەشــەی هــەموو

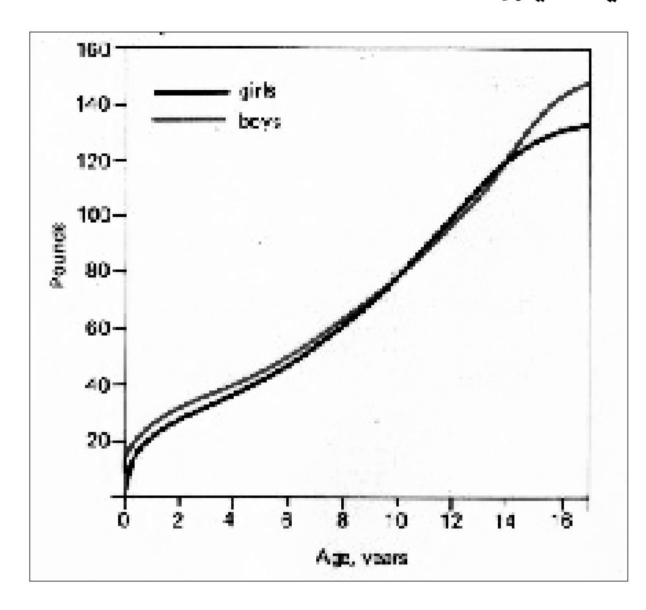
شانەیەك بەرئەنجامی دابەش بوونی سەرتاسەری و یەك لەدوای یەکی خانەکانیەتی، ئیسکە شانەکانیش وەك هەموو شانەیەکی دیکەی لەش لە ژمارەیەکی زۆر خانە پیکهاتوون، بەڵام دەوریان بەکۆمەلیك نیوانە مادەی بەهیز گیراوە کە لە کریستالی پانەوەبوو پیکهاتوون و بە زویش لە فۆسفەیتی کالسیۆم calcium Phosphate لە قۆناغی مندالیدا دروست بوون. کۆتایی ئەم سەرو ئەو سەری ئیسکە دریژەکان بەناوچەی گەشەی چالاك دادەنریت و هەمیشە لە پلەیتی کردوسی epiphyseal plates پیکهاتوون کە کەوتونەتە سەر ئیسکەوە، بەردەوام ئیسکی نویّ دروست دەبیت و رادەوەستیت. لە مندالیدا ئیسك شانەیەکی چالاکە بەشیوەیەکی بەردەوام ئیسکی نویّ دروست دەبیت.



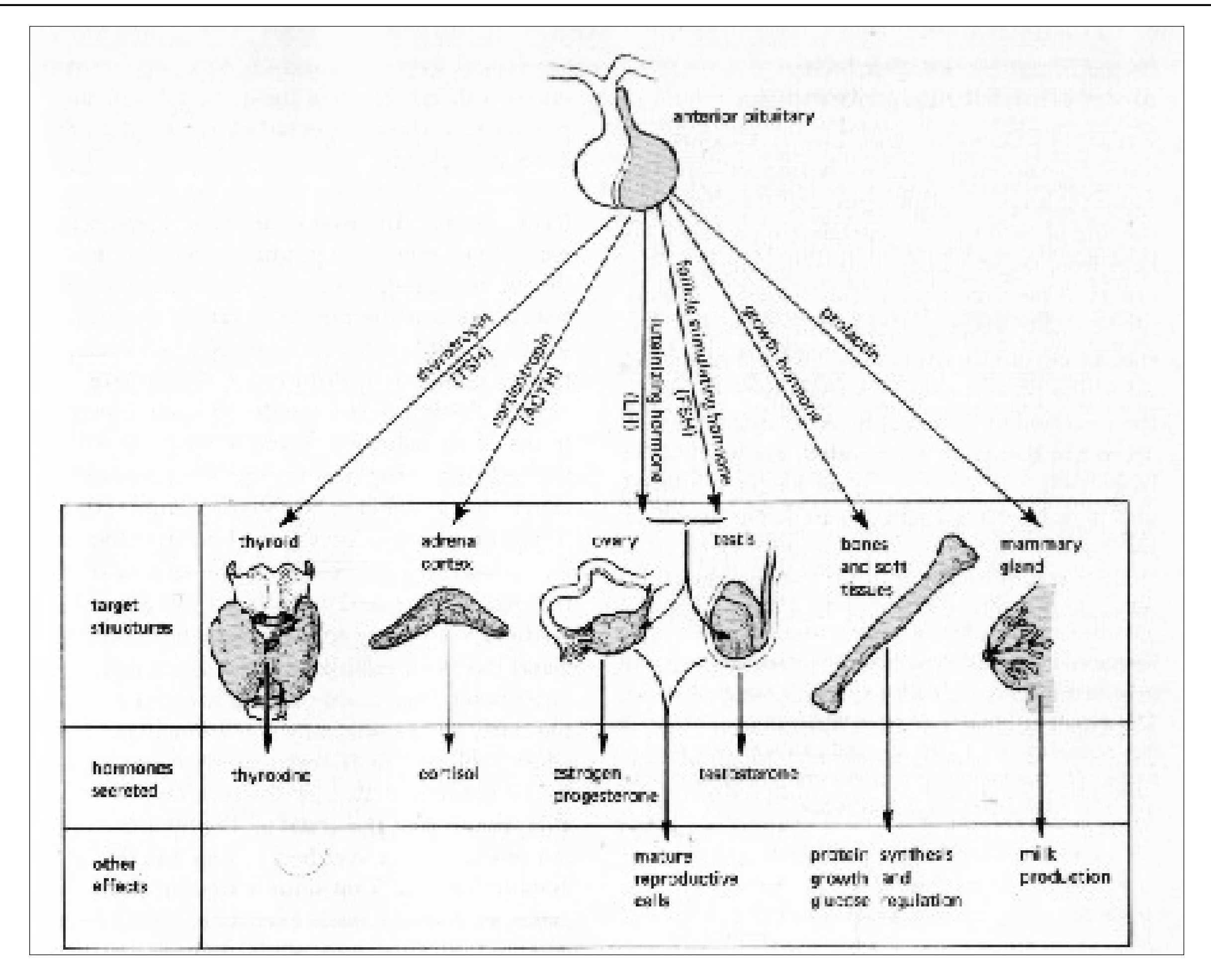
و لە هەمانکاتدا ئیسکی کۆن هەلدەوەشیت و هەلدەمژریتەوە، بەمەبەستی جیّگرتنەوەی بەشانەی نویّ. لە گەورەدا ئەم جیگرتنەوەو شیوە نویّ کردنەوەیە هەر بەردەوامەو سالانە ٨٨٪ی کالیسیۆمی لەش هەلدەگەریتەوە و لەم بارەیەشەوە رۆلی هۆرمۆنی پاراسایرویدو کالسیتۆنین لەنەمان و جیّ گرتنەوەی کالیسۆمی ئیسکدا زۆر دیارن، هەروەها لەم بارەیەشەوە رۆلی ڤیتامین D لە پیکهینانی ئیسکی ئاسایی‌دا زۆر گرنگە.

هەنگاوەکانی گەشە:

لە مرۆڤدا، بەشیوەیەکی گشتی دووقۆناغ زۆربەروونی دەردەکەون کە گەشە تیایاندا زۆر ئاشکران ئەوانەش سەرەتای ساواییە، تا دووساڵیش دوای ئەوە هەر بەردەوامە، و قۆناغی دووەمیشیان بریتیە لە قۆناغی رەسین یا بالق بوون Puberty، کە لە گەلیدا ئاستی هۆرمۆنەکانی سیکس لە لەشدا بەرز دەبنەوەو بەردەام هانی ئەم سەرو ئەو سەری ئیسکەکان دەدەن بۆ گەشەکردن و دروستکردنی ئیسکی نویّ، و لەم بارەیەشەوە رۆلی گرنگی ئیسکەخانەکان و پەردەکانی ئیسك دیارن.



هەندیك جار لە ئەنجامی بەدخۆراکی یا خۆراکی ناتەواودا، تیکچوون یا ناتەواوییەك لەم گەشەیەدا روو دەدات، یان بە هۆی نەخۆشیەکانی تیکچوونی گەشەوە، یان بەهۆی هەندیك حالەتی وەك کەم رژاندنی هۆرمۆنەکانی رژینی دەرەقی hypoth,yrodism خیرایی گەشە کەم دەبیتەوە، و هەر کاتیکیش بارە نائاساییەکە نەما، ئەوا سەر لەنویّ لەش قالبی گەشەی خۆی



دەگریتــەوەو خیراییەکــەی لــەو قۆناغــەدا دەســت پێدەکاتەوە.

کە مرۆڤ دەگاتە قەبارەی ئاسایی خوێ بەتایبەتی نزیک ٢١-٢٢ سالی، ئیتر وورده گەشەی ئیسکەکان کەم دەبیتەوەو تاوای لی دیت دەوەستیت و نامینیت.

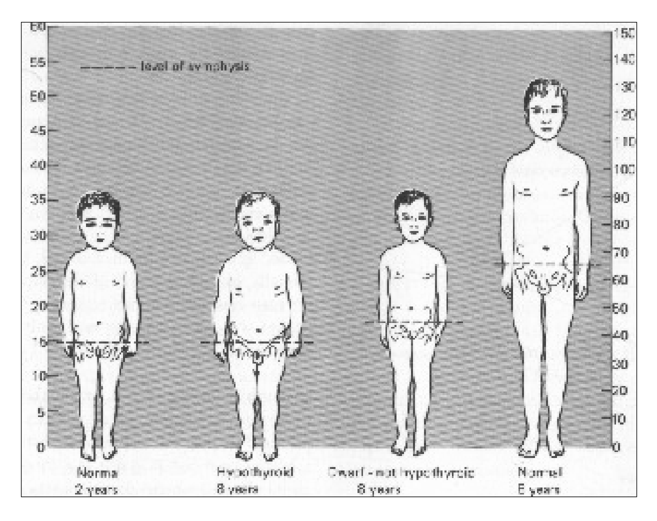
تا ئیستاش بەتەواوی ئەو میکانیزمەی دەبیتە هۆی گرتنی ئەم گەشەیە نەزانراوە.

هۆرمرنەکان و گەشە:

کۆنترۆلی هۆرمۆنی بەسەرگەشەدا زۆر ئالۆزە کەم بوونی هەریەکیك لەو هۆرمۆنانە دەبیتە هۆی نەگەیشتن بە دریژی تەواوی لەش، لەم بارەیەشەوە دوو هۆرمۆن بەتەواوی رۆلی گرنگ دەبینین کە بریتین لە هۆرمۆنی گەشە Somatotropin کە پلی پیشەوەی ژیرمیشکە رژین دەردی دەدات، و ئەوی دیکەشیان سایرۆکسین Thyroxin کە لە لایەن رژینی دەرەقی (Thyroid gland) ەوە دەردەدریت، ئەم دوو هۆرمۆنە پیویستە بەردەوام لە لەشدا هەبن و هیچیشیان جێی ئەوی دی ناگرنەوە.

لە گەورەدا هۆرمۆنی گەشە هانی دروستبوونی پرۆتین دەدات لە هەموو شانەکاندا لە شانە نەرمەکانی وەك پیست و جگەر یا ریخۆلەدا، هاندانەکە لە دابەش بوونی خانەکان و گەشەی قەبارەی هەموو ئەندامەکاندا خۆی دەبینیتەوە، لە ئیسکدا، هۆرمۆنەکە هانی دروستبوونی پروتینی نیوان خانەکان دەدات، کە ئەویش دەبیتە هۆی دروست بوونی ئیسکی نوێ، لە گەورەدا، هۆرمۆنی گەشە، هانی دروستبونی پرۆتینی پیویست دەدات بۆ مانەوەو نوێ کردنەوە لە قۆناغی مژینەوەداو کاردەکاتە سەر سنورردانان بۆ شکاندن و

گۆڕینــــی پرۆتینـــــی لـــەش بـــۆ گلۆکـــۆز بـــەهۆی زۆربەکارهێنانی چەوریو کەمکردنەوەی بەکارهێنانی گلۆکۆزەوە لە زۆربەی خانەکاندا.



کەمی هۆرمۆنی گەشە لە سەرەتای ژیاندا دەبێتە هۆی گرگنی Dwarfism

و زۆربوونیشی لەئاستی خۆی زیاتر دەبێتە هۆی زەبەلاحی gigantism. زۆبوونی ئەم هۆرمۆنە لە کەسانی گەورەدا نابێتە هۆی زیاد بوونی درێژی بالا. چونکە ئیسکە درێژەکان ئیتر توانای گەشەکردنیان لە وەزیاتر نەماوە، بەلکو دەبێتە هۆی پەیدابوونی حالەتێك کەپێی دەوترێت گەورەبوونی پەلەکان Acromegally کە دەبێتە هۆی زبری لەروو گەشەی پانی ئیسکەکانو شانە نەرمەکاندا.

کۆنترۆلی هۆرمۆنی گەشە :

ڕێکخستنی ڕژاندنی هۆرمۆنی گەشە Somatotropin لەلایەن هۆرمۆنی ڕێگرەوە (hormone-inhibiting-H)وە دەبێت کە هایپۆسەلەمەس Hypothalamus لە دەماخدا دەری دەدات وپێی دەوترێت سۆماتوستاتین Somatostatin.

ڕژێنی دەرەقی Thyroid gland

بەجێ هێنانی ڕۆلی هۆرمۆنی گەشە، لە گەشەدانی مندالدا، پێویستی بەبوونی هۆرۆمنی سایرۆکسینە کە ڕژێنی دەرەقی دەیرێژێت.

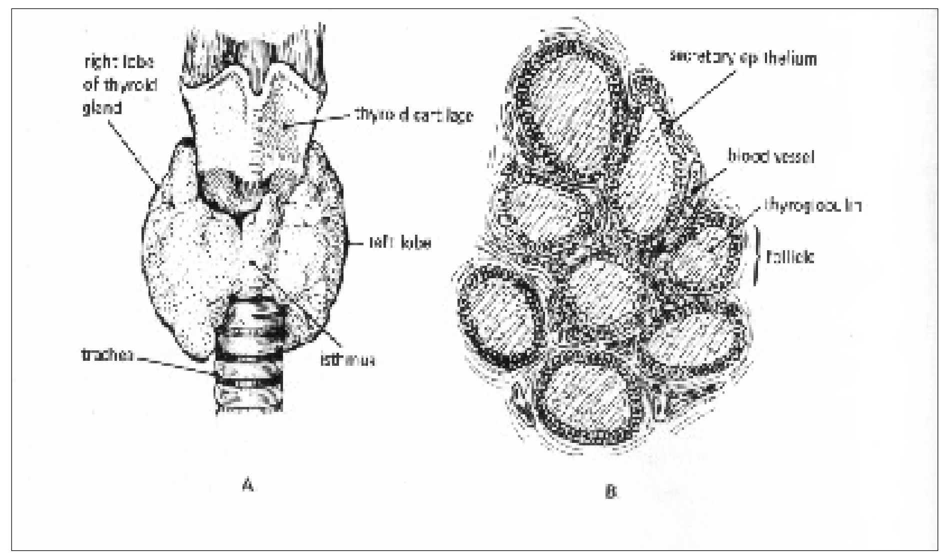
هەریەك لە پلەکانی ڕژێنی دەرەقی، دەکەونە ئەم لاولای بۆری هەواوە، لەگەل بوونی پردیکی تەنك کە دەیان بەستێت بەیەکەوە، لەژێرمیکرۆسکۆبدا دەرکەوتوە کە ئەم ڕژێنە لە کۆمەلێك چیکلدانە پێکهاتوە و لە شێوەی گۆی بەتالدان، و بە پەردەیەکی تاك خانەی ڕژێنی رووکەش Secretory epithelial cell دەورە دراون.

چەقی هەر یەك لەو چیکلدانانە پڕن لەمادەی پرۆتینی کە سایروگلوبیلین (Thyroglobulin) یان تیدایە، لەپاشدا دەبنە هۆرمۆنی سایروکسین. Thyroxin هۆرمۆنی سایروکسین لەزیادکردنی دوو گەریلەی ئایۆدین iodine بۆ ناو ترشە ئەمینی تایروسین (Tyrosine)وە دروست دەبێت. دوو گەردیلەی تایرۆوسین بەو ئایودانەوە یەك دەگرنو سایروکسین پێکدەهێنن. واتە ئایۆدین (یۆد) پێکهێنەرێکی سەرەکی پێویستن بۆ هۆرمۆنەکە. خەستی ئایودین (وەك ئایودایدiodide) لە پلازمادا نزمە، بەلام خانەکانی ڕژێنی دەرەقی دەتوانن ئەم ئاستە نزمەش لە ئایودین بەهۆی گواستنەوەی چالاکەوە وەربگرن، تا ئەو ڕادەیەی دەیگەیەننە ٥٠٠ جار خەستی زیاتر لە خەستی ناو پلازما خۆی. نیوەی ئەو ئایودینەی لە هەموو لەشدایە بەتەنها لەڕژێنی دەرەقی دایە.

یەکێك لە تاقیکردنەوەکانی تاقیگە بۆ تاقیکردنەوەی ئاستی ڕژێنی دەرەقی ئەوەیە کە دەرزییەکی ئایوودینی تیشکاوەر دەدرێت لە کەسەکە ئەو خێراییەی پێ دیاری دەکرێت کە ڕژێنەکە بەچەند دەتوانێت بۆ خۆی بیمژێت!

لە نەبوونی بری تەواوی ئایودین لە خۆراکدا، ڕژێنەکە ئاستیکی کەم لە هۆرمۆنەکە دەرێژێت.

سایرۆکسین ڕۆلیکی گرنگی لە زیادکردنی خێرایی میتابولیزم دا هەیە، و هۆرمۆنەکە هانی گەشەو بالاکردن دەداتو زۆر گرنگیشە بۆ گەشەی دەمارە کۆئەندام Nervous system، هەروەها بۆ چالاکی ئاسایی لە گەورەدا.



میتـــــابۆلیزمی وزە، گەشـــە، پـــێ گەیشـــتن، چالاکی ئاسایی میشك، لە کارە گرنگە سـەرەکیەکانی ئـــەم هۆرمۆنـــەن، بۆیـــە کـاریکی سەرسـوڕماونیە، ئەگەر بلین کە میەکی زۆری سایرۆکسـین دەبیتـە هـۆی تیکدانـــی سەرتاســـەری جەســـتە، بەتایبـــەتی لەمندالدا.

کەم رژاندنی: Hypothyrodism

لە گەورەدا کەمی هۆرمۆنی سایرۆکسین دەبیتە هۆی کەمبوونەوەیەکی گشتی توانای میشكو هیزی سروشتی لـەش، کـەم بوونـەوەی دەرپـەراندنی ووزە دەبیتـە هـۆی گیلـی، دەبـەنگی و تەمـەلی، گـوێ پێنـەدانی ژیـان، کەسـیکی سـاردو بـەرەو قەلـەوی چـوون. کـاری سایرۆکسـین لـە زۆربـەی کۆئەندامـەکانی لەشـدا دەبینریت، هەموو شتەکان هیواش دەبنەوە، لیدانی دڵ زۆر هیواشـترو لاوازتردەبیـت پەسـتانی خویـن نـزم دەبیتـەوە، سـوری خویـن زۆر هیـواش دەبیـت. لـە کۆئەندامی هەرسدا مژینی خۆراکی هەرسکراو و جولەی کۆئەندامەکـە کـەم دەبیتـەوە لەگـەل قـەبزی (گرفـت) دا. پەیکـەرە ماسـولکە لاواز دەبیـت لەگـەڵ هەسـتیکی بـەردەوامی شـەکەتی و مـاندوبون، و ئەسـتوربوون و قەلـەوبوونی پیسـت (میکسـیدیما Myxedema) لـە گـەورەدا، هـەروەها بـەپیتی fertility تارادەیـەك کـەم دەبیتەوە، دەگاتە ئاستیکی وا کە لەوانەیە بگاتە رادەی نەزۆکی Sterile.

نیشانەکانی کەمی ئەم هۆرمۆنە لە گەورەدا نـامینن ئەگەر بریکی تەواو هۆرمۆنەکەی درایە.

لـە منداڵـدا بەتـەواوی فەرمانـەکانی سایرۆکسـین لەگەشـەو گـەورەبوندا دیـارە، ئـەو سـاوایەی بەتـەواوی توشـی کـەمی سایرۆکسـین دەبیـت و چارەسـەر نـاکریت توشـی کۆمـی (cretin) و وپـێ نەگەیشـتنی سیکسـی دەبیـت، هـەروەها گەشـە نـەکردنی کۆئـەندامی دەمـارو دەبیتە هۆی پەککەوتنیکی زۆری میشك و ئەمانە هەموو بـەوە لادەچـن کـە سـاواکە یـا منداڵەکـە چارەسـەری هۆرمۆنی بۆ بکریت.

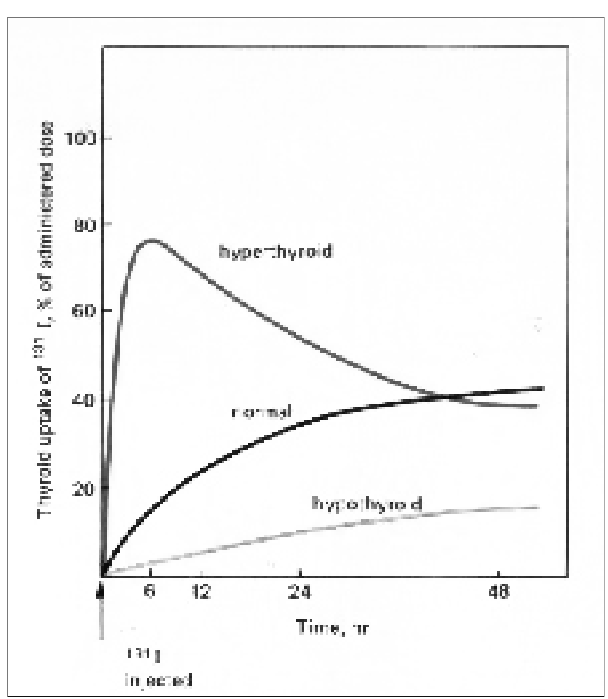
زۆر رژاندنی : Hyperthyrodism

ئەگەر کـەم رژاندنی سایرۆکسین ببیتە هـۆی گیلـی و بـێ میشـکی، بـەڵام زۆر رژاندنـی نابیتـە مـژدە بەخشـی خۆشـی و بـەختیاری. راسـتە خـیرایی میتـابولیزم زیـاد دەکات، بەڵام وزەی زۆری دەرپەریو بەباشی بەکارنایەت.

کەسـەکە ئـارەزووی خواردنـی زۆر دەبیـت کـەچی لاوازە، زۆریش ئارەق دەکاتەوە، میشکی بەئاگاو چالاکە، بـەڵام ئۆقـرە بـەخۆی نـاگریت، سـۆزی جیگیرنیـە، دلـەراوکێی هەیە، ماسولکەکانی بەرەو لـەرزو لەرینـەوە دەچن، چونکە چالاکیـەکان زۆروبـەردەوامن و نـاتوانریت خۆراکی تەواویان بۆ دابین بکریت، زۆربـەی ئەندامـەکانی لـەش لە چالاکیـەکی لەرادەبەدەردان. بەتـەواوی ئەمـەش پیچەوانـەی ئـەو حاڵەتانەیـە کـە لـە کەمبوونـەوەی سایروکسین دا باسکران لە منداڵیشدا حاڵەتەکە هەروەك گـەورە وایـە، گەشـەو پـێ گەیشـتن بەشـیوەیەکی گشتی ئاسایین.

کۆنترۆلی رژاندنی :

بەبێ بوونی هاندەریك بۆ رژینی دەرەقی سایروکسین بەرادەیەکی کەم دەرژێتە سوری خوینەوە، بەلاّم رژاندنیکی ئاسایی پیویستی بەکاریگەرییەکی هاندەر هەیە لە لایەن سایرۆترۆپینەوە (Thyrotropin) کە پلی پیشەوەی ژێر میشکە رژین دەیریژیت، رژاندنی سایروترۆپینیش لەژێر کاریگەری گەلیك فاکتەر دایە وەك (HRW) واتە releasing hypothalamic- hormone، و کاریگەرییە وەستینەرەکان inhibiting effect، کە لە کۆنترۆلی رژاندنی سایرۆکسین دا رۆلیکی گرنگیان هەیە.



کاریگەرییەکانی دەوروبەریش، رۆلیکی تایبەتی خۆیان هەیە لە ریگای کۆئەندامی دەمارەوە، بۆ کارتیکردنی هاپۆسەلەمەس Hypothalamus بۆ زۆر رژاندن یا کەم رژاندن (Thyropin-releasing hormone هەروەها بۆ زۆر رژاندن یا کەم رژاندنی سایروتروپین کە لە لایەن پلی پیشەوەی ژیرمیشکە رژینەوە دەردەدریت.

بەتەمەندا چوون Aging:

سەرەرای روخساری دەرەوەی مرۆڤ کە بەئاسانی هەست بە گۆرانکارییەکانی دەکریت لەکاتی بەسالدا چووندا وەك سەرسپی بوونو پیست چرچ بوون.

پرۆسەکە، گەلیك حالەتی دیکەی تیدایە لەونکردنو نەمانی فەرمانی زۆربەی ئەندامەکانی لەش، ئەمانە زۆربەئاسانی دیار نابن، تا هەندیك حالەتی ئەرك نواندن جێبەجێ دەکریت، وەك سەرکەوتن بەسەر شاخدا، یا راکردن، یا ماوەیەکی زۆر بەپێ رۆیشتن، یا پایدەر لیدان، یا بازدان، یا کارکردن بۆ ماوەیەکی زۆر چونکە.یەکیك لە خەسلەتە بنەرەتیەکانی بەتەمەندا چوون کەم بوونەوەی توانایە بۆ سەرکەوتن بە سەرکیشەکاندا لەکاتی داواکاری زۆردا کە دەخریتە سەر لەش بەهۆی وەرزش، یا نەخۆشی یا ئەرکەکانەوە.

کاریکی گرانە بەتەواوی بتوانین دەست نیشانی ئەوە بکەین کە کەی بەتەمەندا چوون لە مرۆڤدا دەردەکەویت، بۆ نمونە رەق بوونی خوینەرەکان atherosclerosis حالەتیکی لولەکانی خوینە، لەتەمەن ناوەندەکانو بەسالدا چوەکاندا دەردەکەویت، کەچی لە هەندیك ساواو منداڵیشدا دەردەکەویت!! ئایا لولە خوینەکان بە تەنها بەتەمەنداچوون لەو منداڵانەدا یا ئەمە حالەتیکی نەخۆشیە؟

ئەم خالە کیشەیەکی دی لە تیگەیشتنی بەتەمەن چووندا خەسلەتی بەتەمەندا چوون دەردەخات پیویستە ریگا ئاساییەکان لە گۆرانکارییەکانی خەسلەتی بەتەمەندا چون و نەخۆشیەکان رون بکەینەوە، لەوانەیە باشترین ریگا بۆ سەیرکردنی بەتەمەندا چوون بەشیك بیت لەبەر دەوامی، هەر لە کاتی پیتاندنی هیلکەوە تا کردارەکانی پی گەیشتنو گەشەی ئەندامە جیاوازەکانی لەش، تا پیگەیشتنی تەواو لە کاتە جیاوازەکاندا، لەپاشدا سەیرکردنی دابەزینی توانای هەر ئەندامەو کاریگەرییەکانی دەوروبەروژینگە وەك خۆراكو مادە ژەهراوییەکان.

لەبەر ئەوەی مرۆڤ لە خێرایی دروست بوونو گەورەبونیاندا جیاوازن، هەروەها جۆری خۆراك، و رەفتارو ژینگە شیان تارادەیەکی زۆر جیاوازە، بۆیە لە پیربوونو بە سالدا چونیشدا هەر جیاواز دەبن. دەتوانریت هەندیك لە نیشانەکانی پیربوونو بەسالدا چوون بەهۆی وەرزشی ریکوپیكو خۆراکی پەسەندو دورکەوتنەوە لە شەونوخونیو دلەراوکێو ماندوبوونی میشكو بیرکردنەوەی نابەجێوە دور بخریتەوە، بەلام دابەزینی فەرمانە فیسیۆلۆژیەکانی جەستە هەر بەردەوام دەبنو ناتوانریت بەریان لێ بگیریت.هەموو ئەندامەکانی لەش لەفسیۆلۆژیاندا بەهەمان پلە دانابەزن بەلکو لە ئەندامیکەوە بۆ یەکیکی دی جیاوازن.

hypothalamus
releasing hormone
anterior pituitary
thyroxine
thyrotropin
thyroid gland

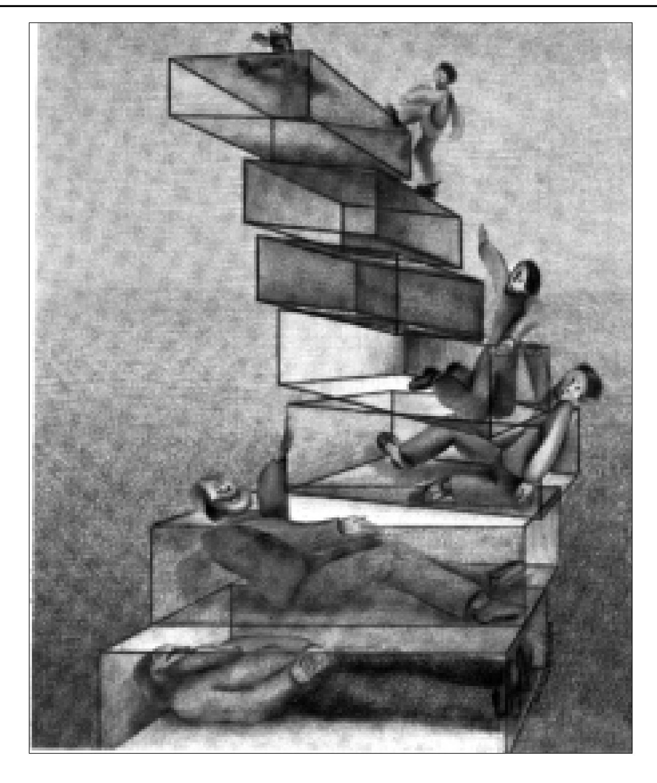
Figure 17–6. Stimulation of the secretion of thy-

بۆ نمونە: لە کۆئەندامی دەماردا Nervow system گەلیك گۆران لە فەرمانە فسیۆلۆژییەکاندا بە هۆی بەتەمەندا چوونەوە روو دەدەن لەوانە هیواشبوونەوەی وەلامە هەستیەکانو کەمبوونەوەی کۆنترۆلی خۆیە کۆئەندامەی دەمار Autonomic گەلیك گۆرانی دیکەش لەگەل بەتەمەن چووندا روودەدات وەك ونکردنو لەبیرچوونەوەی یا دەوەرییەکانو لێ تیك چوونی یادەوەرییەکان. رەنگە هەندیکیان بەرئەنجامی کەمبوونەوەی رویشتنی خوینبێ بۆ دەماخ یا کەم گەیشتنی ئۆکسجین بۆ میشك کە حالەتەکە زوو لەچاوو گوی دا دەردەکەویت، نارەحەتی بیستن لە نزیکەوە یا لە دورەوە، هەر لە کەنجیەوە دەست پێ دەکەن، هەروەها بەتوندیش لەبیستندا لیکۆلینەوەی تویکاری دەماخ کلیلی پرۆسەی بەتەمەندا چوون روون دەکاتەوە، ئەگەرچی هیچ گۆرانیکی دیار لە پیکهاتەکەیدا نابینریت. بەلام.

لە چلەکانی تەمەنەوە، هەندیك گۆرانکاری میکرۆسکۆبی دەردەکەویت و بەئاشکرا خانە دەمارییەکان ژمارەیان کەم نابنەوە، بەلام ژمارەی لقو پۆپەکان dendrites و گەینگەکان (Synapti connection) زۆر کەم دەبنەوە، هەروەها بۆیەخانەی جۆری (Lipofuscin) لەدەماخی بەسالداچوەکاندا وەك خەسلەتیکی بەتەمەندا چوون دەردەکەویت بایەخی ئەم بۆیە خانانە تا ئیستا دەرنەکەوتوە، بەلام ئەوە راستەکە دەرکەوتنیان نیشانەیەکە بۆ بەرەو پیریەتی خانە دەمارییەکان.

سوری خوینو هەناسە:

دابەزینی فەرمانەکانی سوری خوینو کۆئەندامی هەناسە لەگەلّ تەمەندا زۆر بەئاشکرایی لەکاتی وەرزش کردندا دیارە، لیدانی دلّ زیاد دەکاتو پەستانی خوین بەرز دەبیتەوە، بەلام دلّ ناتوانیت بەردەوام بیت لە سەر ناردنی خوینی زۆر لە (٥لیتر/خولەك) یکە وە بۆ (٣٥ لیتر/خولەك) هەروەك لە گەنجیکدا روودەدات. دلّ ناتوانیت وەك جاران وەلامی خیرای ئیپینەفرین (epinephrine)و نور ئیپینەفرین (nor epinephhrine) بداتەوە، بەشیوەیەکی ئاسایی پەستانی خوین لەگەل تەمەندا بەرزدەبیتەوە، و وەك دەرئەنجامیك بۆنەمانی لاستیکیەتی خوینبەرەکان دیار دەبیت، رۆیشتنی



تەواوی خوێن بەئەندامە جیاوازەکانی لەشدا زۆر تەواو نابێت، ئەمەش وردە وردە دەبێتە هۆی تێکشکاندنی دەماخ و تێکدانی فەرمانەکانی گورچیلە.

وەرگرتنی ئۆکسجین لە سیەکاندا لە (٤لیتر/خولەك) لەگەنجێکی ٢٠ ساڵەدا دادەبەزێت بۆ (١,٥لیتر/خولەك) لە کەسێکی تەمەن ٧٥ ساڵەدا، ئەمەش لە ئەنجامی کەم ڕۆیشتنی خوێن دەبێت بۆ ناوسیەکانو لە هەمان کاتیشدا کەم بوونەوەی میکانیکیەتی کۆئەندامەکە خۆشیەتی بەو مانایەی توانای زیندەیی لەچاو زوودا بۆ ٥٠٪ی جارانی دادەبەزێت.

گورچیلە:دابەزینی فەرمانەکانی گورچیلە بەشێوەیەکی سەرەکی بەهۆی کەم ڕۆیشتنی خوێنەوە دەبێت بۆ ناوی،و لە هەمان کاتیشدا بەهۆی کەمبوونەوەی ژمارەو فەرمانی یەکەی گورچیلە (نفرۆنەکانەوە Nephrones)ەوە دەبێت.

ئەرکەکان:

یەکێك لەنیشانە هەرە دیارەکانی بەساڵدا چوون زاڵ بوونە بەسەر ئەو ئەرکانەی دەکەوێتە سەر مرۆڤەکە، ئەو دوو کۆئەندامەی بەتەواوی ئەمانە دەیانگرێتەوە بریتین لە کۆئەندامی بەرگریو کۆئەندامی کوێرە ڕژێنەکان Endocrine system.

کۆئەندامی بەرگری لە گەنجدا لەو پەڕی چالاکیو فرمانیدایە، بەڵام مرۆڤ تا بەساڵدا بچێت چالاکی ئەم کۆئەندامەی کەم دەبێتەوە، و نەخۆشیەکان پەرەدەسێنن:

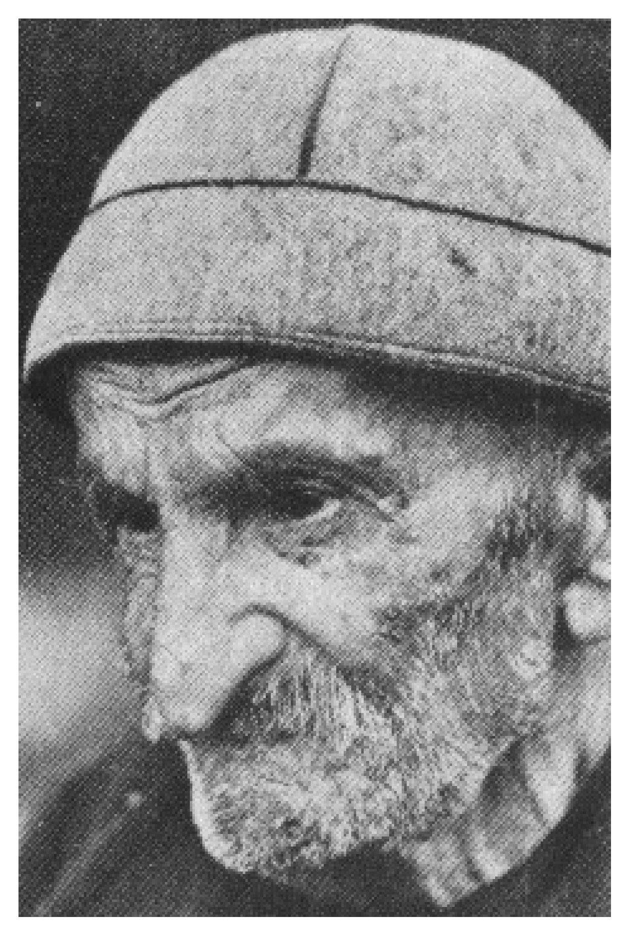
ئەو هۆرمۆنانەش کە بەزۆری کاریان تێ دەکرێت بریتین لە ئیپینەفرین epinephrine و کۆرتیزۆل cortisol. گومان لە وەدا نیە کە ئەم دوو هۆرمۆنە لە بە ساڵداچووەکاندا ڕژاندیان کەم دەبێتەوە. وا دەردەکەوێت کە وەڵامی شانەکان بۆیان کەمتر دەبێتەوە، هەروەها هەستداریەتیش Sensitivity کەم دەبێتەوە، بەتایبەتی کەم بوونەوەی خێرایی میتابۆلیزمو وشك بوونەوەی پێست کە دەگەڕێتەوە بۆ کەمبوونەوەی هۆرمۆنەکان بەتایبەتی دەرەقیە.

زاوزێو بەتەمەندا چوون:

کۆئەندامی زاوزێ لە هەردوو سێکسەکەدا تەواو لەگەڵ تەمەندا جیاوازن، لەنێردا دابەزین لەبری تۆوەکانو وروژاندنی نێرە هۆرمۆن Testosterone لە ٣٠ ساڵیەوە دەست پێ دەکات، بەڵام تۆووی زیندو لە هەندێك پیاودا بەدرێژایی تەمەن هەردەمێنێت.

لەگەڵ تەمەندا پرۆستات گەورەتر دەبێتو کرژبونیشی لاواز دەبێت، و تارادەیەك ووردە ووردە ئارەزوی سێکس دا دەبەزێتو لەبەتەمەنەکاندا زۆربەی جار پەککەوتنی سێکسی ڕوودەدات.

لەمێدا، تەواوی ژیانی زۆربوون تا ٥٠ ساڵ درێژ دەبێتەوە واتە تا دەگاتە تەمەنی نائومێدی Menopause ئەو تەمەنە ئیتر هێلکەدانەکان هێلکە دروست ناکەن، لەگەڵ ئەوەشدا لەپێش ئەم تەمەنەوە، دابەزینێك لە فەرمانەکانی کۆئەندامەکەدا هەست پێ دەکرێت. هێلکە کەمتر زیندو چالاك دەبێت. دواکەوتنی لە هێلکەدانان ورویشتنی هێلکە بەناو جۆگەی فالوبدا هێواش دەبێتەوە، لەو تەمەنانەی دواییدا کۆرپەلەی تێکچوو زۆر



پتر پەیدا دەبیت، و کۆنیشانەی داون (مەنگۆلیزم- Mangolism) ١٠ جار زیاتر لە تەمەنی ٤٠ ساڵ دا پەیدا دەبیت وەك لە تەمەنی ٢٥ ساڵ ژنەکەدا.

خانەکان:

هەموو گۆرانیکی ئەندامەکانی لەش لەبنەرەتدا گۆرانکاری لە خانەکاندا دروست دەکەن. کەم بوونەوەی لق و پۆپەکان و دەرکەوتنی بۆیەکان لە دەمارەخانەکاندا کە لەوەپیش باسکران هەندیك لە خەسلەتەکانی ئەو گۆرانانەن.

لە ماسولکەدا، خیرایی و هیزی کرژ بوونی ماسولکەخانەکان دا دەبەزیت. شانەکان لاستیکیەتی خۆیان ون دەکەن، دەمارە خانەکان کەمتر بەیەکتری دەگەن و وەڵامی راگەیاندنەکانیان کەمتر دەبیتەوە.

بەگشتی ناو لەناو خانەکاندا کەم دەبیتەوەو دابەشبوون دادەبەزیت و ساریژبوونی شانەکان زۆر کەم دەبیتەوە، نیشتنی چەوری لەناویاندا زۆر دەبیت و هەندیك گۆرانکاریش لە ئەندامۆچکەکاندا Organellesروو دەدات بۆ نمونە لایسۆسۆم lysosome واتە تەنوچکەی شیکار لە خانەکاندا زۆرتر دەبن.

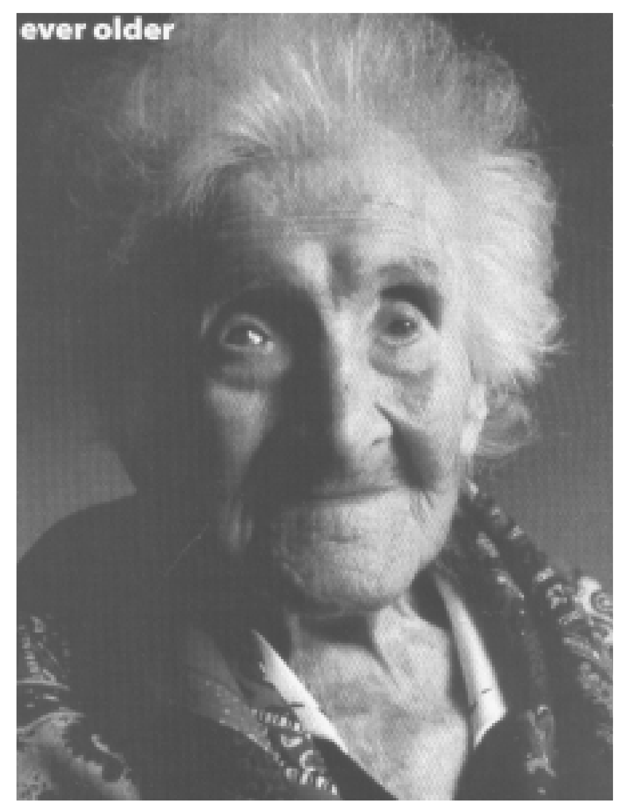
هەندیك بیرورا وای دەگەیەنن کە لەگەڵ بەتەمەنداچووندا خانەکان پردەبن لە تۆکسین و ژەهری تایبەتی و هەندیك جۆر پرۆتینی نائاسایی وەك ئەنزیمەکان بەهۆی گۆرانکاری لەپەرلەکانی سەر (DNA)ی خانەکاندا یا لە ئەنجامی بەهەلە گواستنەوەی پەرلەکان بۆ دروستکردنی پرۆتین، لەمەدا وا دەردەکەویت کە بەتەمەندا چون وەك هەلەیەکی کارەسات سازی (error catastrophe) روودات.

ئەوانەش کە بروای تەواوییان بە وەیە کە بەتەمەندا چون نەخشە سازییەکی تایبەتی بۆ ماوەییە، و بروایان بە کاتژمیری بایۆلۆژی Biological clock هەیە بەتایبەتی لە دەماخداو دەلین لە ساتی پیتاندنی هیلکەوە، جینەکان ماوەی ژیانی مرۆڤەکە دیاری دەکەن.

و بیرورا نوییەکانیش رۆلی تیلۆمیر کەبەشی کۆتایی کرۆمۆسۆمەکانە دەردەخەن و تاقیکردنەوە نوییەکان سەلماندوویانە کە لەگەڵ هەر دابەشبونیکی خانەدا، بەشیك لە تیلۆمیر کەم دەبیتەوەو تا وای لی دیت هیچی پیوە نامینیت، ئیتر ئەو خانەیە توانای دابەش بوونی نامینیت و لە کۆی توانا نەمانی خانەکان بەسالدا چوون دواتر پیربوون و مردن روودەدات.

هەموو ئەوانە کە بروای تەواویان بەکاری بۆماوە هەیە لەو بروایەدان بە روودانی بازدان Mutation بە هەرەمەکی و بەردەوام لە جینەکانی سەر DNA لەشە خانەکاندا Somatic cells تیکچوون و پەککەوتن و بەتەمەندا چوون دەرکەون.

هەروەها هەر ئەوانە لەو بروایەدان کە پەرینەوە crossing over لەنیوان کرۆمۆسۆمە لیکچوەکاندا گۆرانکاری بەردەوام دروست دەکەن و زۆرجار ئەو پەرینەوانە، باری ناهەموارو خراپ دەخەنەوە ئیستا بروای تەواو هەیە کە تیکچوونی شانەو خانەکانی لەش لە ئەنجامی کۆبوونەوەی رەگە سەربەستەکان (Free



radical) وە پـەیدادەبن، کـە بریتـین لـەو گەردانـەی گەردیلەکانیان تاکن و یەکدەگرن لەگەڵ گەردی دیدا بۆ نمونە رەگی سەربەستی ئۆکسجین Oxygen- Free radicals لە ئەنجامی میتابولیزم دا بەرپرسی یەکـەمی بەتەمەندا چوونی شانەو ئەندامەکانی لەش بیت.

بەکورتی: بە تەمـەندا چـوون گـەلیك گۆرانکـاری سەرتاسـەری لـە سـەرتاپای جەسـتەی مرۆڤـدا دەهێننـە گـۆرێ کـە کەهـەندیکیان راسـتەوخۆ دەردەکـەون و هەندیکیشیان شاراوەن لەوانە، کەمبوونەوەی توانای تام کردن، کەمبوونەوەی کیشی سایمەسە رژین بۆ ٠,٥٪ لە تەمەنی پـەنجادا، زیادبوونی دژە تەنـەکان، توشـبوونی هـەوکردنی جومگـەکان arthritis، نـەمانی دانـەکان، کەمبوونـەوەی ئـەو گەرمیـەی ناوخانـەکان کـە بـۆ هەلوەشاندنی دوو زنجیرەکەی DNA پیویستە لـە کـاتی دابـەش بوونیـاندا. خـەوزراندن و نەنوسـتن، زۆربوونـی نەخۆشیەکان لەپیریدا.

بەهیواین لە وتاریکی سەراپاگیریدا لە هۆکارەکانی پیربوون بەدریژی بدویین.

پەراویز:

١-هـاندانی دروسـت بوونـی پرۆتـین لـە شـانەکاندا بەتەنهاو راستەوخۆ هۆکاری هۆرمۆنی گەشە نیە. چونکە جگـەر بەشـیك لـە هۆرمۆنـی گەشـە دەگۆریـت بـۆ somatomedin کـە ئـەویش دەبیتـە هـاندەریك بـۆ دروسـتکردنی پرۆتـین لەخانـەکاندا، و لەگـەڵ ئەوەشـدا گەلیك هۆکاری هەمە چەشنە هەیە لەم بارەیەوە کە کاری تایبەتی خۆیان هەیە وەك فاکتەرەکانی گەشەی دەمارو فاکتەرەکانی گەشەی روپۆش و هی دی.

سەرچاوە:

1-Griffith, Mary: Introduction to Human Physiology
London : 2nd ed. Pp 296-303.
2-Ganong, W.F review of medical physiology
Calfornia : 11thed
P29 and 330-335.
3-Adler W. song.L. The immune Deficiency of Aging
London 2001. Pp28-32
4-Powers, D Aging immunity, and infection Newyork 2001.
Pp 89-101

تاقیکردنەوەیەکی دەگمەن لەسەر پەتاتە

زاناکـانی ئـەندازەی بـۆ مـاوە، بـەزۆری بـیر لـەوە دەکەنـەوە کـە جینـە رووەکیـەکان بگویزنـەوە بـۆ گیانـەوەران بەپیچەوانەشـەوە. توژەرەوەکـانی زانکـۆی (ئەدنبـەرە) هـەنگاویکی باشیان ناوە لەوبوارەدا، کـاتیك جینیکیان گویزایـەوە لـە جۆریکی گوڵلـەی دەریـاوە بـۆ رووەکی پەتاتە، بۆ ئەوەش جۆریك لە گوڵلەی دەرياییان هـەلبژارد کـە بـەناوی (ئیکـۆری فـەکتۆری)ەیـەوە دەناسریت و جۆرە رووناکیەك دەدات لە تاریکیدا، ئـەو جینـەی بەرپرسە لـەرووناکیدان لە ئیکۆری فەکتۆریـەوە گویزرایەوە بۆ پەتاتە، لە ئەنجامدا بینیان کە هەر کاتیك پەتاتەکە تووشی بێ ئاوی دەبیت رووناکی دەدات وەك ئەوەی کە نیشانەو هیمابدات بۆ داواکردنی ئاو !بەپیی بۆچوونی ئەو توژەرەوانە ئەوە کشتوکاڵ و کشتیاری دوا رۆژ دەبیـت، ئینجـا لـەو تاقیکردنـەوە ناوازەیـەوە دەردەکـەویت کە مـرۆڤ توانیویـەتی هـەنگاویکی بـاش بنیت لە زانینی ژمارەیـەك لـە جینـەکانی گیانـەوەران و رووەکیش و، لەوانەشە نەخشـەی جینەکان بکیشـیت و، لەوجینانەش بگویزیتەوە لە رووەکەوە بۆ گیانـەوران و بەپیچەوانەشەوە، هـەروەها مـرۆڤ دەتوانیـت سـودیکی بـاش وەربگریـت لـە ئـەندازەی جینـەکان. بـەڵام ئـاخۆ پەتاتەکە خۆی چ سودیك وەردەگریت لـەو رووناکیدانە؟ تا ئیستا مرۆڤ نەگەیشتۆتە ئەوەی کە کاریکی وابکات لە جیهانی رووەك و گیانەوەراندا سودی بۆیان هـەبیت، سـودەکان هـەمووی بـۆ مـرۆڤ خۆیـەتی، لـەداهاتوودا کشتیار بەهۆی ئەوجۆرە پەتاتەچاك کراوە لـە ریگـای بۆماوەییەوە، دەتوانریت بزانیت کە کیلگەیەکی چیندراو بەپەتاتە کەی پیویستی بەئاودان دەبیت.

Internet هاوکار

بواری موگناتیسی زەوی

جەمال محمد امین
پسپۆڕی فیزیك

بواری موگناتیسی دەوری گۆی زەوی قەڵغانێکی پارێزەرە کە ژیانی سەر زەوی لەوتیشکە زیانبەخشانەی کە لە خۆرەوە دێن دەپارێزێت، جگە لەوەش ئەو بوارە موگناتیسیە هۆکارێکە بۆ مرۆڤ و گیانەوەران تا بەهۆیەوە لاکان و ئاڕاستە جوگرافیاییەکان شارەزابن. بواری موگناتیسی دەوری گۆی زەویش هەمیشە لەبارێکی جێگیردا نابێت، بەڵکو لە گۆڕانی بەردەوام و هەمیشەییدایە، و ئەو گەشتکارەی ئەوە نازانێت دەکەوێتە نێو هەڵەو مەترسیەوە. هەروەها لەوانەیە کە گۆڕانکاریەکانی بواری موگناتیسی زەوی ببێتە هۆی سەر لێتێکچوونی گەشتکارەکان بەخۆیان و قیبلەنوماکانیانەوەو، دوور خستنەوەی فرۆکەکان لەڕێڕەوەکانیان و، دەشێت کە ئەو گێژەڵووکە موگناتیسیانە ببنە هۆی تێکدانی تۆڕەکانی کارەباو پەیوەندیە بێتەلیەکان. بەهۆی بواری جیوموگناتیسی زەوی‌یەوە کە جەمسەری گەڕاو بەدوای باکوردا لە دەرزی موگناتیسیدا ڕوو دەکاتە باکوری جوگرافی و جەمسەری گەڕاو بەدوای باشوردا ڕوودەکاتە باشوری جوگرافی، واتە باشوری موگناتیسی زەوی دەکەوێتە باکوری جوگرافی زەویەوەو هەروەهاش بۆ باکوری موگناتیسی زەوی چونکە جەمسەرە لێکچووەکان لەیەکتر دووردەکەونەوەو جیاوازەکانیش یەکتر کێش دەکەن.

لەڕێگای ئەو تۆمارانەی وان لەبەردەستدا دەرکەوتووە کە بواری موگناتیسی زەوی لەماوەی (١٦٠) ساڵی ڕابووردوودا لاوازی بەخۆوە دیوە بەڕێژەی (٧٪). خۆ ئەگەر تێکڕایی لاوازبوونی ئەو بوارە بەردەوام بوو ئەوا لەماوەی (٢٠٠٠) ساڵی داهاتوودا بواری موگناتیسی زەوی

نـامێنێت بەتـەواوی! و شـتێکی لەوشـێوەیە پێشـتر ڕوویـداوە. زاناکـانی جیـو فیزیـایی وادەبینـن کـە ئـەو بـەرەودوا گەڕانەوەیـەی هـێزی موگناتیسـی زەوی، لەوانەیە سەرەتایەك بێت بۆ قۆناغێکی نوێ کە لە مێژەوە زاناکان پێشبینی هاتنیان کردووە، کە ئەویش بریتیە لە هەڵگەڕاندنـەوەی بـواری موگناتیسی زەوی واتـە بـاکور ببێتە باشوورو بە پێچەوانەوە.

موگنـاتیس ناوەکـەی لـە ووشـەی (مەگنـەتیت)ەوە هاتووە کە بریتیە لە ئۆکسیدی ئاسنی موگناتیسی، کە کانزایەکە گریکـە کۆنـەکان لەزەویـەکانی (مـەگنیزیا) وە دەریان دەهێنا کە ئێستا ئەو ناوچەیە لە تورکیایە، و بە پـێی نوسـراوە کۆنـەکان یەکـەم ناسـینی مـرۆڤ بـۆ موگنـاتیس دەگەڕێتـەوە بۆ ساڵی (٦٠٠)ی پێـش زایـن. چینیـە کۆنـەکانیش پارچـەی پچووکـی ئـەو کانزایـەیان بەکاردەهێنا کەبەردەوام ڕوولەیەك شوێن دەکات ئەگـەر سەربەسـتانە هەڵبواسـرێت، یەکـەم قیبلـەنوماش لـەلای ئەوان دروستکراو پاشان گۆڕانکاری بەسەرداهات و وای لێهات دەرزیەکی موگناتیسی لەسەر تەوەرەیەکی شاوڵی دابـنرێت لـەنێو قوتویـەکداو، نـاوی ئـەو جـۆرە قیبلەنومایانـەش هـاتووە لـە نوسـراوە چینیـەکاندا کـە لەسـەدەی یەکـەمی زاینـدا بـەکاریان هێنـاوە، و لـە دووسەدەی (١٢)و (١٣)شدا گەشتیارانی ئەوروپا قیبلە نومایان بەکارهێناوە لەگەشتەکانیاندا، بەڵام موگناتیسی گۆی زەوی نەزانراو بوو تـا لـە سـاڵی (١٦٠٠)ی زاینـدا لەسـەر دەسـتی فیزیـازانی بـەریتانی (ولیـام گلبـەرت) دۆزرایەوە. لەڕاستیدا بواری موگناتیسی زەوی هەروەك بورای موگناتیسی شیشێکی موگناتیسی ئاسایی وایە، بـە بـواری موگناتیسـی ئـەو شیشـەش دەوترێـت (دووجەمسـەر) واتـە (Dipole)، چونکـە لـەدووکۆتایی شیشەکە دوو جەمسەری موگناتیسی هەیە کە هێڵەکانی بوراە موگناتیسیەکەی لێوە دەردەچن.

توندی بورای موگناتیسی یان هێزەکـەی بـەو هـێزە پێوانـە دەکرێـت کـە پێویسـتە بـۆ هێشـتنەوەی دەرزیـە موگناتیسـیەکە بەگۆشـیەکی وەسـتاو لەگـەڵ ئاڕاسـتەی ئاسـایی خـۆی، واتـە هێشـتنەوەی بەئاڕاسـتەی (خۆرهەڵات–خۆرئاوا) نەك (باکور–باشور).

چـڕی لێشـاوی موگناتیسـی زەوی بەوپـەڕی نرخەکەیەوە دەگاتە (٠,٠٠٠٠٥تیسلا) (تیسلا یەکەی پێوانەکردنی چڕی لێشاوەو دەکاتە یەك ڤەیبەر بۆ هەر یـەك مـەتر دووجا). چڕی لێشاوی موگناتیسـی زەوی کـەمترە لـە چڕی لێشاوی موگناتیسـێکی شـێوە نـاڵی ئەسـپ بـە سـەدان جـار، ئـەو پێوەرانـەی بـۆ پێوانـی موگناتیسـی زەوی بـەکاردەهێنرێن بەڕادەیـەکی واهەسـتیارن کـە هـەتا کـاتژمێری دەسـتی توانـای تێکدانیانی هەیە. لەبەر ئەوەی کـە بـواری موگناتیسی زەوی لەهەموو ڕوویەکەوە هەر وەك بـواری موگناتیسی شیشێکی موگناتیسی وایە، بۆیە واچاوەڕوان دەکرێت کە موگناتیسێکی گەورە لەناوجەرگەی زەویدا هەبێت، بەڵام لەبەرئەوەی بەگـەرم کردنـی موگناتیسی مادەکـان نامێنێتو، ناوجەرگـەی زەویـش زۆر گەرمـە بۆیـە ئـەوە ڕێی تێ ناچێت.

تەزووە کارەباییەکانی ناو بوارەکە:

ئەگـەر موگناتیسـێکی گـەورەو زەبـەلاح نـەبێت لەناوجەرگـەی زەویـدا، ئـەی هـۆی بوونـی ئـەو بـوارە موگناتیسیەی چیـە؟ بەبڕوای زاناکـانی زەوی هـەروەك دینەمۆیـەك کاردەکـات (جیـو–دینـەمۆ) کـە ووزەی میکـانیکی دەگۆڕێـت بـۆ ووزەی کارەبـاییو، بـواری موگناتیسی زەویش لە ئەنجامی ئەو تەزووەکارەباییەی کـە لـە قوڵاییـەکانی هەسـارەکەوە هەیـە دروسـت بـوە. لەوانەیشـە کە سەرچاوەی بوارە موگناتیسیەکەی زەوی بگەڕێتەوە بۆ بارستایەکی گەورە لەنیکلو ئاسنی تواوە کـە بەهێواشـی دەسـوڕێتەوە، و بـەپێی بـڕوای زانـا جیولۆجیـەکان ئـەو دوو مادەیـە دەکەونـە ناوچەیـەکی نـاوەوەی زەوی کـە ئەسـتوریەکەی (٢٢٠٠کم) دەبێـتو یەکسـەر لـەدوای چینـی یەکـەمی توێکڵـی زەوی دێـتو مادەکـان تیایـاندا بەشـێوەی شـلگازن، ئـەو چینـە

شلگازیەش خۆی لەنێو تەووژمەکانی هەڵگرتنی گەرمیدا دەبینێتەوە کە لە ئەنجامی جیاوازی گەرمی و چڕی نێوان چینی ناوەڕۆك و چینی دەرەوەی توێکڵی زەویەوە دروست دەبن، خولاندنەوەی زەوی کێشکردنی لەلایەن هەیڤ و خۆرەوە کار دەکاتە سەر جووڵە لەو بەشەی پێکهاتەی زەویدا، ئەو ناوچەیەی ناوەوەی زەوی ئەوەندە گەرمە کە دووره لەوەی موگناتیسی بێت بەڵام گەیەنەرێکی چاکە بۆ کارەبا، و زاناکان وای بۆ دەچن کەبواری موگناتیسی زەوی لەبورای خۆرەوە پەیدابوو بێت، لەوکاتەی کە هەسارەکە دروست بووەو بریتی بوە لە پەڵەیەکی تۆزو گەردی گەردوونی و بەدەوری خۆردا سوڕاوەتەوە وکاتێك مادە گەیەنەرەکەی ناو زەوی هێڵەکانی بواری موگناتیسی خۆری بڕیوە تەزوویەکی کارەبای تێدا دروست بوەو ئەو تەزوەش بوارە موگناتیسیەکەی زەوی دروست کردووە کە لەوانەیە ئەوە سەرچاوەی ئەو بوراه موگناتیسیەی زەوی بێت، و یان بوونی مادده گەیەنەرەکەی ناو زەوی هەر خۆی سەرچاوەی بوارێکی (جیو-موگناتیسی) بێت و پارێزگاریشی دەکات و دەبێتە قەڵغانی پارێزەریش بۆ هەسارەکەمان لەبواری خۆری.

ئێستا زاناکان لەو بڕوایەدان کە گەیونەتە بنەمابنەڕەتیەکانی دینەمۆی زەمینی (جیو دینەمۆ) و بەڵام بۆ زانیاری زیاتر پێویستە زانیاری زۆرتر بزانن دەربارەی ناوجەرگەی زەوی، بەڵام بەداخەوە ناتوانن گەشت بکەن بۆ ناوجەرگەی زەوی، و توێژەرەوەکان هەوڵ دەدەن کە لەو بوارەی موگناتیسی زەوی دینەمۆ زەمینیە تێبگەن لەمیانەی چاودێری کردنیان بۆ گۆڕانکاریەکانی بواری موگناتیسی هەر لەسەر ڕووی زەویەوە.

گۆڕانی بەردەوام:

هەریەکە لە چڕی و لارەگۆشەی موگناتیسی (گۆشەی نێوان ئاسۆو دەرزیەکی موگناتیسیە کە لەسەر تەوەرەیەکی ئاسۆیی دانراوە) و لادانە گۆشەی موگناتیسی (گۆشەی نێوان هێڵی زەوالی موگناتیسی و هێڵی زەوالی جوگرافیە) بەردەوام وان لە گۆڕاندا، ئیتر گۆڕانەکە ڕۆژانە بێت یان خولی بێت کە دەیان ساڵ یان هەزاران و ملیونەها ساڵیش دەخایەنێت، و ئەو گۆڕانە درێژخایەنانەش لەئەنجامی جوڵەی تەووژمەکانی هەڵگرتنەوە دەبێت کە دینەمۆ زەمینیەکە (جیو-داینەمۆ) بەردەوام دەهێڵنەوە لە سەرکارەکەی. لەوانەیشە گۆڕانەکانی لادانە گۆشەی موگناتیسی لەماوە کورتەکانیشدا ڕووبدات، بۆ نموونە پێوانە وەرگیراوەکانی (٤٠٠) ساڵ لەمەوبەرو لە شاری لەندەن دەریدەخەن کە لادانە گۆشەی موگناتیسی لە خۆرهەڵاتەوە بەرەو خۆرئاوا بووەو ئینجا گەڕاوەتەوە بەرەو خۆرهەڵات و بەوەش گۆڕان لەلادانە گۆشەی موگناتیسیدا (٤٠پلە) بووە.

گەشتیارەکان بەهەموو جۆرە گەشتەکانیانەوە، گەشتی نێو بیابان بێت یان گەشتی ئاسمانی بێت زۆر پێویستیان بەزانینی لادانە گۆشەی موگناتیسی دەبێت، و لەنەخشە زۆر چاکەکان دا ئاڕاستەی باکوری جوگرافی و باکوری موگناتیسی زۆر بە باشی دیاری دەکرێت و ئەوەش بەشێکە لە کلیلی خوێندنەوەی نەخشەکە. خۆ ئەگەر گەشتیارێك حسابی لادانە گۆشە نەکات لەسەر قیبلەنوماکەی ئەوا ئەوەی بەسەر دێت کە بەسەر هێزە پەرەشووتەوانەکانی پەیمانی ئەتلەسیدا هات کاتێك دەستیان گرت بەسەر دێیەکدا ئەوە نەبوو کە مەبەست بێت، بەڵام ئەو گۆڕانانەی کە لەماوە کورتەکانداو لەبواری موگناتیسی زەویدا ڕوودەدەن و زۆر بەزەحمەتیش چاودێرییان دەکرێت، چونکە گۆڕانەکان بەشێوەی توند ڕوودەدەن و لە ئەنجامی گێژەڵووکە موگناتیسیە فەزاییەکانەوە ڕوودەدەن.

بواری موگناتیسی زەوی بۆ نزیکەی (٦٠٠) هەزار کیلۆمەتر درێژ دەبێتەوە بەنێو فەزاداو بواری موگناتیسی هەندێك لەهەسارەکانی وەك موشتەری بە چەند جارێك لەبورای موگناتیسی زەوی زیاترەو، لەوانەیە کاربکاتە سەر بواری موگناتیسی زەوی، بەڵام

کاریگـــەری بـــورای موگناتیســـیخۆر لەســـەر بـــواری موگناتیســی زەوی زۆر بــەهێزترەو بــێ بەرامبەریشــە. بەرگە موگناتیسی دەوری زەویـش (Magnetosphere) زەوی دەپارێزێت لەتیشکە زیاندارەکانی خۆر، ئەوەش لە رێگای گۆڕینی ئاراستەی خۆرەباوە دەبێت کە بریتیە لە تەووژمێك لە ئەلکترۆن و پرۆتۆن کەلەخۆرەوە دەردەچن بەخێرایی سەرو خێرایی دەنگ. خۆر بەدەوری خۆیدا دەسوڕێتەوە هەموو (٢٧)ڕۆژ جارێك و لەگەڵیشیدا بورای موگناتیسیەکەی دەبێت کە لە وانەیە بە خێراییەکی کـەمێك زیـاتر بخولێتـەوە، کـە پەڵـە خـۆرو ناوچـە درەوشاوەکانی بڕی زیاتر لە تیشك و تەنۆلکەی بارگاوی پـەخش دەکـەن و بەشـێوەی لوولپێچـی لـەخۆر دوور دەکەونـەوە، وکـاتێك ئـەو لێشـاوانە دەگەنـە سـەر زەوی دەبنـە هـۆی تێکچونێك لەبەرگـە موگناتیسـی زەوی، لـە ئەنجامی ئەوتێکچوونانەش دیمەنی جوان و دڵرفێنی وەك شەفەقی جەمسەری دورست دەبێت کـە لـە ناوچـەکانی هێڵی پانی زۆردا ڕوودەدات، بەڵام ئەگەر تێکچوونەکانی بـەرگی موگناتیســی زەوی زۆر گـەورەبوون ئـەوا ئــەوە کاردەکاتـە سـەر پەیوەندیـە تەلیـەکان و بـێ تەلیـەکان و هێڵـەکان و تۆڕەکـانی کارەبـاو پەخشــی تەلـەفزیۆنی و تێکیـان دەدات، هــەر وەك ئـــەوەی لـــە مـــانگی ئــازاری (١٩٨٩)دا لـە کویبـك (ناوچەیـەکی فەرەنسـی زمانـە لـە کەنــەدا) ڕوویــدا، کــە بــوو بــەهۆی برینــی کارەبــا لـــە (٦ملیۆن) کەس و لەکارخستنی ویستگەیەکی ناووکی بۆ مـاوەی (٤٢) کـاژێر! هـەروەها تێکچوونــەکانی بەرگــە موگناتیسی زەوی دەبنە هۆی لادانی دەرزی موگناتیسی قیبلــەنوما لــەرێڕەوە بنەڕەتیــەکانی خۆیــان و بــەوەش کەشتی و فرۆکەکان لە رێڕەوەکانیان دوور دەخەنەوە، کە لەوەشـــەوە لەوانەیـــە کارەســـاتی گـــەورە ڕوو بـــدات بەتایبەتی بۆ کەشتیە ئاسمانیەکان، چونکە گێژەڵووکـە موگناتیســـیەکان پەیوەندیـــەکان تێـــك دەدات و کـــاری ئامێری ئەلکترۆنیەکانیش لەگـەڵیاندا تێك دەچێت و لـە وانەیە هێماو نیشانەی درۆ لـە سوڕەکانی بـەڕێوەبردندا پەیدابێت و بەوەش کارەسات ڕووبدات، جگە لەوانەش گەشـــتیارە فەزاییـــەکان بڕێکـــی زۆر لـــە تیشـــکیان بەردەکـەوێت. هــەروەها گێژەڵووکــە موگناتیســـیەکان کــارێکی وادەکــەن کــە کەشــی زەوی زۆر چــڕ بێتــەوەو بەوەش جووڵەی مانگە دەستکردەکان هێواش دەبێتەوەو گۆڕان لە ڕێڕەوەکانیادا ڕوودەدات، کە ئەوەش کاریگەری دەبێت لە سەر ووردەکاری هەرسیسـتمێکی گەشـتیاری کەپشت بەو مانگە دەستکردانە ببەستێت، بەڵام مانگـە دەســـتکردەکانی سیســـتمی گەشـــتیاری (نافســـتار Navstar) کـە هێڵـەکانی فرۆکـەوانی بازرگـانی بـەکاری دەهێنـن لـە نیشـتنەوەی فڕۆکـەکانیاندا، جووڵـەیان زۆر هێـــواش دەبێتـــەوە لـــە میانـــەی گێژەڵووکـــە موگناتیسیەکانداو ووردی لەدیاری کردنـی شـوێنەکاندا لەدەست دەدەن. هەرچەندە ئێمەی مرۆڤ ناتوانین هیچ شـتێك بکـەین بـۆ ڕێگـری کـردن لــەو گۆڕانکاریـــە مەترسیدارانەی بەسەر بورای موگناتیسی زەویدا دێـن، بـــەڵام ئاگـــاداری بوونـــی پێـــش وەخـــت ڕوو بـــەڕوو بوونەوەیـەکی باشـە بـۆ ئـەو گۆڕانکاریانـە، هەربۆیـە هـەندێك لـە بەڕێوەبەرایەتیـەکانی ڕووپێـوی جیولۆجـی (وەك لە بەریتانیا) بەردەوام و خولەك بە خولەك زانیاری دەدەن سەبارەت بە گۆڕانی کتوپڕی بواری موگناتیسی زەوی و ســەرڕای ئـــەوەش پێشـــبینی ڕۆژانـــە دەدەن سەبارەت بە ئاستی چالاکی جیـو–موگناتیسی زەوی و دەیخاتە بەردەست زاناکان و پسپۆڕانی پەیوەندیدار.

هەرچـــەندە لەوانەیـــە گۆڕانکاریـــەکانی بـــورای موگناتیسی زەوی مەودا کـورت بێـت، بـەڵام بـۆ ئـەوەی دیدێکـی مــەودا دوورتــر بەدەســت بــهێنین، پێویســتە گەڕانەوەیـەك بکـەین بـۆ بـواری موگناتیسـی زەوی کـۆن (Palacomagnetic)ی نێـــو بـــــەردەکان، ئـــــەو بەردوکانزایانـەی کـە توخمـی ئاسـنیان تێدایـە دەبنـە موگنـــاتیس بـــەپێی ئاڕاســـتەی بـــورای موگناتیســـی لەوکاتـەدا کـە بـەردو کانزاکـان دروسـت بـوون. زانـا و تۆژەرەوەکـــان تێبینـــی ئـــەوەیان کـــردووە بـــەدرێژایی

مێـژووی دروسـت بوونـی گـۆی زەوی هەڵگەڕانـەوە لـە جەمسـەرەکانی بـواری موگناتیسـیدا ڕوویـداوە، واتـە جەمسـەری بـاکور دەبێتـە باشـورو بەپێچەوانـەوە، ئـەو گۆڕانـە جەمسـەریانەش بەشـێوەیەکی بـەردەوام دووبارەبۆتـەوە بەدرێژایی چاخـە جیولۆجیـەکان، بـەلای کەمەوە (٩جار) هەڵگەڕانەوەی جەمسەری لەماوەی (٣،٦ ملیۆن ساڵ) دا ڕوویداوە، کە تازە ترینیان پێش (٧٣٠) هـەزار ساڵ لەمەوبەرەوە ڕوویـداوە، ئـەو هەڵگەڕانـەوەی جەمسـەرانە لەخۆریشـدا ڕوودەدات، کـە خـولی چـالاکی خۆری لەڕاستیدا بریتیە لە خولی هەڵگەڕانەوەی بـواری موگناتیسـیەکەی هەرچـەندە گۆڕانـی جەمسـەری بەدرێژایی چاخە جیولۆجیەکان زۆرجار ڕوویداوە، بەلام ڕوودانی ئەو حاڵەتە کتوپڕی نیەو پێویستی بەکاتێکی زۆر هەیە، زاناکان ماوەی ئەو گۆڕانانە بە (١٠٠٠) ساڵ دەخـەمڵێننو، کەسـیش نـازانێت کـە لـەو ماوەیـەدا موگناتیسی زەوی چۆن دەبێتو بۆچی وادەگۆڕێت؟!

بەپێی ئەو پێوانەکردنانەی بورای موگناتیسی کە لە بەردەکانەوە وەرگیراون لەماوەی ڕوودانی هەڵگەڕانەوەی جەمسـەرەکاندا، دەرکـەوتووە کـە هـێزی بوراەکـە لەوکاتانـەدا ناگاتـە (١٠٪)ی هێزەکـەی لەوکاتانـەدا کـە جەمسەرەکانی بوارەکە جێگیر دەبن، بـەلام بۆچـی ئـەو هەڵگەڕانەوانە ڕوودەدەنو ئێستاش بـواری موگناتیسـی زەوی لەچیدایـە؟ لـەماوەی چـەند سـاڵی ڕابـووردوودا زاناکـانی فیزیـاو جیولۆجـی ئـەو زانیاریـە دراوە تۆمارکراوانـەیان شـیکارکرد کـە سـەبارەت بـە بـواری موگناتیسـی زەویو لـە مـاوەی (٣٠٠تـا ٢٠٠٠) سـاڵ لەمەوبـەرەوە تۆمـارکراون، ئـەو زانیاریانـە پشـتگیری دەکەن لـەوەی کە زانای بەریتانی (ئـەدمۆند هـالی) بـۆی چووبـوو لـەکاتی خۆیـدا، لـەوە دەچێـت کـەبواری موگناتیسی زەوی بەتێکڕای یەك پلەو هەموو (٥) ساڵ بـەرەو خۆرئـاوا لابـدات. بـەلام ئـەمڕۆ جیوفیزیاویـەکان بڕوایـان وایـە کـە شـلەی کرۆکـی دەرەوەی ناوجەرگـەی زەوی بـەلای خۆئـاوادا لادەدات بۆیـە بـورای موگناتیسیەکەشی هـەروا لادەدات، و تێکڕایـی لادانـی بـوارە موگناتیسـیەکە کـە ئـەوە دەردەخـات کـە شـلەکە بەتێکڕای (٩٠م) بەرەو خۆر ئاوا لادەدات هەموو ڕۆژێك بـەپێی پێوانـە کردنـەکانیش هـێزی (تونـدی) بـوارە موگناتیسـیەکەی زەوی بـەرێژەی (٧٪) کـەمی کـردووەو هەر لە ساڵی (١٨٤٥)ەوە. هەڵگەڕانەوە جەمسـەریەکانی پێشـو لـەکاتێك دا ڕوویـان دەدا کـەبورای موگناتیسـی زەوی ڕوو لەلاواز بوون دەبوو، زانیاریەتۆمار کراوەکانی سەبارەت بە بواری موگناتیسی زەوی، نەك هەر جەخت لەسەر لاوازبوونی بورای موگناتیسیەکە دەکاتەوە، بەڵکو بەڵگەی ئەوەش دەدەنە دەست کە میکانیزمەیەك هەبێت بـۆ گۆڕانـی جەمسـەرەکانی ئـەو بـوارەی زەویو ئـەو میکانیزمەیـەش لەئـەنجامی تێکچوونـی پێکهاتەکـەی کرۆکـی دەرەوەی زەویەوەیـە. ئایـا ئـەمڕۆ ئێمـەش ڕووبەڕووی ئەو گۆڕانـە جەمسـەریانە دەبینـەوە؟ ئەگـەر وایە چی بەسەر قەڵغانە پارێزەرەکەماندا دێت کە دەمان پـارێزێت لـە خۆرەبـا؟ ئـەوەی گرنگـە بزانرێـت تەنـها خاڵێکە، بەپێی تۆمارە زۆر کۆنەکان بەدرێژایی تەمەنی زەوی ژیـان هـەر لەسـەر زەوی ماوەتـەوە هەرچـەندە ئـەو گۆڕانکاریو هەڵگەڕانەوە جەمسەرییانەش ڕوویانداوە، بەلام لە هەڵگەڕانەوەی جەمسەری داهاتوودا چی بەسەر ژیـاندا دێـت ئـەوە تەنـها خـوای گـەورە دەزانێـتو لەدەرەوەی زانیاریەکانی مرۆڤدایە!.

ڕێگا دۆزینەوە بەهۆی قیبلە نومایە :

تا ئێستاش دۆزینەوەی ڕێگاکان بەهۆی قیبلەنوماوە دادەنرێـت بـە ئاسـان تریـن ڕێگـای گەشـتیاری، چونکـە مرۆڤ دەتوانێـت هـەتا بەشـەویش پەنابباتـە بـەر قیبلـە نوماکـەیو ڕێگـای بـۆ بدۆزێتـەوە، نەخشـە موگناتیسـیەکانیش ئەوپێوەرانـەن کـە ئامێرەکـانی گەشـتیاری کـە بەڕێگایبێتـەلیو مانگـە دەسـتکردەکان کاردەکەن پشتیان پی دەبەستن، ئیتر ئەوە گرنگ نیە کە تاچەند ئەو ڕێگا دیاریکردنە ووردو بێ هەڵەیە، گرنـگ ئەوەیـە کە قیبلـەنومای موگناتیسـی بـەکاردەهێنرێت لـە دیاریکردنی شوێنەکاندا.

تا ئێستاش بەردەوام سیستمە نوێیەکانی گەشتیاری پشت دەبەستن بە بواری موگناتیسی زەوی، بۆ نموونە لە قیبلەنوماجێرۆسکۆبیەکاندا قیبلە نومایەکی موگناتیسی هەیە لە سیستمەکانی جێگیرکردنیدا بۆ ڕووبەڕوو بوونەوەی ئەو هێزانەی کە لە ئەنجامی خولانەوەی زەویەوە دروست دەبن. لەوانەیە ئامێرەکانی ڕێنوومایی کردنی زۆر پێشکەوتوو، کە بنچینەی کارەکانیان بەراووردکردنی ڕەوگەکانی نیشانە هاتوەکان لەدوونێرەر یان زیاترەوە، کاری ئەو ئامێرانە زۆر ووردنابن کاتێك گێژەڵووکەی موگناتیسی کاردەکەن لەسەر ئەو ڕەوگانە، بۆیە پێویستە کە هەر کەشتیەك بارەکەی بگاتە (١٥٠تەن) دەبێت قیبلەنومای موگناتیسی بەکاربهێنێتو، سیستەمەکانی گەشتیاری ئاسمانی لەسەر فڕۆکەوانەکان پێویست دەکەن کە فێربن چۆن کاربکەن بەهۆی قیبلەنومایەکی موگناتیسی بەووردی (٠,٥) پلە، ڕوودانی هەڵەیەك بەبڕی یەك پلە مانای دەرچوونی فڕۆکەکەیە لە ڕێڕەوی خۆی بۆ ماوەی (٣٠٠م) پاش ئەوەی یەك خولەك دەفرێت.

شایانی باسە کە گیاندارەکانیش لە جوڵەکانیاندا پشت دەبەستن بەبواری موگناتیسی زەوی، بەپێی تاقیکردنەوەکان کۆتر لەڕێگای گەڕانەوەیدا بۆ هێلانەکەی پشت دەبەستێت بە بواری موگناتیسی زەوی، و باڵندەی دیکەش هەن کە لە کۆچیاندا پشت دەبەستن بەبواری موگناتیسی زەوی لەکاتی دیارنەمانی هیچ ڕێنوومایییەکی دی وەك خۆر لەنێو هەورەکاندا، لەلەشی هەندێك گیانداری وەك هەنگو کۆترو ماسی سەلەمۆن دەنکۆڵەی کانزای (مەگنەتیت) هەیە کە زاناکان لەسەرەتادا وایان دانابوو کە ئەو دەنگۆڵانە وەك قیبلەنومای ووردکار کاردەکەن، بەڵام ئێستا ئەوە زانراوە کە ئەمەشیان زیاتر ڕۆی تێ دەچێت کە ئەو دەنکۆڵانە شێوە گۆڕانکاریەکانی بورای موگناتیسیزەوی یان هەر گۆڕانێکی شاز لەسەر زەوی بۆگیاندارەکە دەردەخەن.

هەروەها زانا بایۆلۆژییەکان دەریان خستووە کە مێشگرە بەڵەك بەڵەکیەکان زۆر هەستیارن بەرامبەر گۆڕانکاریە ناوچەییەکانی بواری موگناتیسی زەوی.

سەرچاوە

گۆڤاری Inside Seience

ئاگاداری

هەڵەی پزیشکەکان بن

گۆڤارێکی بەریتانی تایبەتمەند بەکاروباری پزیشکی ئاماژەی بەوە دا کە ساڵانە چەند کەسێك کە ژمارەیەیان دەگاتە ٣٠٠٠٠ کەس بەهۆی هەڵەی پزیشکەکانەوە، دەمرن.

گۆڤارەکە داوای چاوپیاخشاندنەوەی کرد بە کاروباری سەلامەتی پزیشکیو ڕاهێنانی زیاتری پزیشکەکان، بۆکەم کردنەوەی هەڵەی پزیشکەکانو گەیشتن بەڕادەی هەڵەی فڕۆکەوانەکان یان کرێکارانی ویستگە نەوەوییەکان.

سەرنووسەری گۆڤارەکە ریچارد سمیس لە گفتوگۆیەکدا بۆ دامو دەزگای ئێستگەی بەریتانی ڕوونی کردەوە، کە ژمارەی ئەو کەسانەی کە زیانیان پێگەیشتوە زیاددەکات، ئەگەر ئەوکەسانەشی بچێتە سەر کە دووچاری ئەنجامی خراپ دەبنەوە، بەبێ ئەوەی ببێتە هۆی مردنیان بەهۆی ئەو هەڵانەوە. ڕوونی کردەوە کە ئەو ڕێژەیە خەملێنراوە بە بەراورد کردن لە ڕێژەکانی ئەمەریکا کە دەگاتە ڕادەی ١٠٠٠٠٠کەس کە بەهۆی ئەو هەڵانەی کە دەتوانرێت نەکرێت، دەمرن.

بەپێی ڕاگەیاندنەکەی ئەم ژمارانە بوە هۆی ترساندن لە وولاتە یەکگرتووەکان دا، کە لە کۆی ژمارەی ئەوکەسانەی کە دەمرن یان بریندار دەبن بەهۆی کارەساتەکانی ئۆتۆمبیلو فڕۆکەو خۆکوشتنو ژەهراوی بوونو خنکاندنو کەوتنە خوارەوە لە شوێنە بەرزەکانەوە زیاترە، دکتۆر سمیس ئاگاداری لەوە کردوە کە بەتەنیا نابێت لۆمەی پزیشکەکان بکرێتو ئەوەی روون کردەوە کە هەمیشە ئەو هەڵای بەهۆی ئەوانەوە نییە بەڵکو بەهۆی تیمی پزیشکی یاریدەری پزیشکەوەیە کە لە نەخۆش خانەکانو لێنۆڕگەکان دان، کە داوای چاوپیاخشاندنەوەی لەوسیستمەکرد کە بەگشتی لەئەستۆی خۆیدایە.

پێشنیازە پێشکەش کراوەکان داوای چاککردنی ڕاهێنان لە بوارەکانی وەك تیشك گرتنو پێش خستنی ئامێرە نوێیەکان بۆ کەم کردنەوەی ئەرکی بڕیاردان بەتەنیا لەسەر پزیشکەکان، کرد.

ئەو کۆمەڵە ووتارەی کە لەگۆڤارەکەدا بڵاوبوونەوە، باس لەگرنگی ڕوودانی گۆڕانکاری لە ڕەوشتو ڕۆشنبیری کارکردن لەنێوان کرێکاران لە بوارە پزیشکییەکان دا، دەکات، بەجۆرێك کە سیستەمە نوێکە تیشك بخاتە سەر داننان بەهەڵەکاندا بەشێوەیەکی پەیڕەوی بەبێ ترس لە قسەپێوتن لەسەری .

سەرۆکی یەکێك لە دامو دەزگا پزیشکییەکان بۆ چوونی نەکردنی ئەم هەڵانە لە داهاتوودا بە کارێکی گران دەزانێت، بەڵام دەڵێت دەتوانرێت بەپێ توانا نەکرێن.

Internet

مرۆڤی ئەم سەردەمە لە ئەفەریقاوە هاتووە

دنیا عەبدوڵڵا

باپیرەی هاوبەشمان پێش ١٧١٥٠٠ ساڵ لـە ئەفـەریقادا ژیاوە، بەشێك لە نەوەکەی ڕێگەی کۆچ کردنی پێش هەزار ساڵ هەڵبژاردوە.

پاریس لە فیلم بیشۆنەوە:

توێژینەوەیەکی نوێ دەربارەی زانستی بۆماوەیی کە گۆڤـاری (Nature) بـڵاوی کردۆتـەوە، ئـەوە دەردەخـات کـە ئەفەریقا تەنها بیشکەی مرۆیی نی‌یە کە لـەدایك بوونـی ئـەو باو باپیرانەی کە ئەگـەر هـەبووبیتن یان ڕاستەقینە کۆنـەکانی بەخۆیەوە بینیبیت، بەلکو نزیکەی پەنجا هەزار ساڵ لەمەوبەر باپیرە ڕاستەخۆکانی پیاوی ئەم سەردەمەی لیوە هاتووە.

تیمیکـی ئـەلمانی- سـویدی بەسـەرۆکایەتی ئولـف گیللینسـتین لـە زانکـۆی ئۆبسـالاوە شـی کردنەوەیـەکی بـۆ هـەلگیراوی بۆمـاوەیی٥٣ کـەس لـە سەرانسـەری جیهانـەوە ئـەنجام دا، کـە پیـك هـاتووە لـە ناوکـە ترشـی ڕایبـی ئۆکسجین کەم (DNA).

بەدواداچوونی گۆڕانکاری‌یەکانی ناوکە ترشی ڕایبی کە لـەناو دەنکۆلـە دەزوولەیی‌یـەکاندا هەیـە (کـە لـە پاتری‌یـەکانی ووزە لە شانەکاندا دەچیت) کە دایکەکە دەیگویزیتەوە، ڕیگە بەکیشانەوەی پەیوەندی‌یە نزیکـەکانی ئـەو نەوانـەی کـە لـە بژاردن نایەت، دەداتەوە.

بۆجـاری یەکـەم ئـەم توێژینەوەیـە هـەموو کۆمەلـەکانی (DNA) لـەخۆ دەگریـت، لـەکاتیکدا کـە تویژینـەوە پیشـووەکان بەشیکی سادەی لە هەلگیراوی بۆماوەیی (کەمتر لە ٧٪) کرد.

باپیرە هاوبەشەکەمان لە ئەفـەریقا پیـش ١٧١٥٠٠ سـاڵ ژیاوە. (لەگەڵ هەلەیەکی پـەراویزی‌دا کە نزیکـە لـە ٥٠ هـەزار ساڵ) کە بەشیك لەوەچەکانی ریگـەی کۆچ کردنـی پیش ٥٢ هـەزار ساڵ هـەلبژاردووە (لەگـەڵ هەلەیـەکی پـەراویزی‌دا کـە نزیکە لـە ٢٧٥٠٠ سـاڵ) تویژینـەوە نوێکـە دریژەیـەکی زۆر وورد دەدات دەربـارەی پـەیوەندی خزمایەتی‌یـەکی پتـەو کـە مرۆڤایـەتی لـەکاتی ئیسـتادا بەیەکـەوە دەبەسـتیتەوە بـەڵام بایـەخی نـەدا بـە باسیکی بنـەرەتی کـە ئـەویش ئەوەیـە چـی بەسەر وەچەی باپیرانی مرۆڤی ئیستادا هاتووە.

ئـەو پاشمـاوە بەردینانـەی کـە لـە ئـەورووپاو ئاسـیاوە دۆزراونەتـەوە ئـەوە دەردەخـەن کـە زەوی بەتـەواوی چـۆڵ نـەبووە پیـش کۆچـی گـەورە لـە ئەفـەریقاوە. لـە ڕاسـتیدا کۆمەلـەی موئیریکتوس (پیـاوی ریك وەسـتاو) کە پیـش دوو ملیۆن ساڵ لە ئەفەریقادا دەرکەوتووە، شـەپۆلی یەکـەمی کـۆچ کردن دەستی پیکرد کە بوە هۆی لەدایك بوونـی مرۆڤی جاوا و مرۆڤی بکـین و مرۆڤـی توتـافیلی بـەناوبانگ کـە ئیسـقانەکانی لـە ئەشکەوتیکی نزیك شاریك کەهـەمان ناوی هەیـە نزیـك بیربینیـان (باشـووری فەرەنسـا) دۆزراوەتـەوە ئـەو مرۆڤـه کۆنـە لـە دانـانی نموونـە فـرە هەریمـەکاندا بەشـداری کـردوە بـەپێی ئـەم دانانـە مرۆڤـی ئـاقڵ (هوموسـابین، یان مرۆڤی ئیستا) لە پشتیکی هاوبەشی زۆر کۆنەوە پـەیدا بـووە، لـە تـازە بوونەوەیـەکی پلـە بەپلـەی هـاوریکی گەلەبڵاوبوەکان بە سەرانسەری جیهاندا.

لە ئەوروپا مرۆڤ پەرەی سەندوە بەتیپەڕبوونی بەقۆناغی مرۆڤی نیاندرتالی چوار شانە کە لەگەڵ سەختی ئاووهـەوا لەسـەردەمی سـەهۆلی‌دا ڕاهـاتووە، بـەڵام لەسـاڵانی دوایـدا پاشمـاوە بەردینـەکان نیشـانەی جیاوازیـان دەرخسـت لەوانەش، مرۆڤـی نیاندرتـاڵ هاوچـاخی مرۆڤـی ئیسـتابووە بەدریژایی دەها هەزار ساڵ هەروەها ئەو پاشماوە بەردینانەی کە لە جاوا دۆزراوەنەوە کە بۆ هەموو ئیریکتۆس دەگەریتەوە، کەوای بۆدەچن کە پیش ٢٠٠ هـەزار ساڵ لـەناو چووبیـت‌و زاناکان تەمەنیان دیاری کردبوو کە ٢٧ هەزار ساڵ بوو.

بە ووتەیـەکی دیکـە هـەتا ئەگـەر زاناکـان بـەردەوام بـوون لەپرسیارکردنیاندا دەربارەی ڕاستی ئەم میژووانـە، مرۆڤـی ئەم سـەردەمە لەگـەڵ مرۆڤی نیاندرتاڵ‌و هومـوس ئریکتـوس پیکـەوە ژیـاون، لەبەرهەمـەکانی تویژینـەوەی ئولـف گیللینسیتین‌و هاوریکانی‌یەوە، ئەم دانانە بەتەواوەتی ڕاستە.

دوای دەرچوونـی مرۆڤـی ئـەم سـەردەمە لـە ئەفـەریقاوە کەبـەرەو ئـەوروپا کەوتـەرێ بەتیپـەربوونی بەخۆرهـەڵاتی ناوەراستدا، پیاوی نیاندیرتالی دۆزییەوە لە کاتیکدا ئەوانەی بـەرەو خۆرهـەڵات ڕۆیشـتن نموونەیـەکی کونـتری هومـوس ئریکتوسیان دۆزییەوە.

هەموو پیشبینی‌یەکان لەناو چوون لەبارودۆخیك دا کە تا ئیسـتا ئاشـکرا نـەبووەو لـەدوای خۆشـیانەوە داهـاتووە نوییـەکانیان بـەجێ هیشـت کـە لـە دوایـدا لـە جیـهاندا نیشتەجێ بوون.

Internet

نهێنی دەماخی بلیمەتان

عەلی ئەحمەد

ناوبانگی هەریەك لەئەنیشتاین و ئینۆدی و مۆزارت و ئیپیر ستارك ناوبانگیکی گەردوونییەو بەگژ زەمەندا دەچیت، هەندیکی دیکەش بەنەناسراوی مانەوە، بەڵام خالیکی هاوبەشی گرنگ پیکەوە کۆیاندەکاتەوە: توانای لەئاسابەدەری دەماخ، هەروەك (رۆبەرت کلارك) لەکتیبەکەیدا باسی دەکات کە لەم دواییەدا بڵاوی‌کردۆتەوە بەناونیشانی (دەماخە لەئاسا بەدەرەکان- لەسەرکەوتووانەوە بۆ بلیمەتان).

ئەم رۆژنامەنووس و نووسەرە زانستییە نموونەی زۆر سەیرو دەگمەن دەخاتە روو، هیشتا زانیارییەکان دەربارەی تواناکانی دەماخی مرۆیی ئالۆزو کەموکورتن لەگەڵ ئەو (١٠٠)ملیار خانەیەی دەماخدا کە کردویانەتە ئامیریك لەبەهیزترین ئامیری کۆمپیوتەر کاریگەر ترە-کلارك دەلیت: هەموو مرۆڤیك لەنەرمی نینۆکەکانیدا تارادەیەك سەرکەوتوو بووە، ئەگەر بۆ نموونە فیربوونی زمانی دایك بەئاسانی لەبەرچاو بگرین، وەکو ئەوەیە ریزمانەکانی جیهانی لەریساکانیدا سەرنج بخاتە سەر بەرنامەی فیربوونیکی خۆرسکی زمانەکانی جیهان کە(٥٠٠٠) زمانە.

گومانی تیدا نییە لەپاش ئەوە مرۆڤ بەشیوەیەکی گەورە دەکەویتە ژیر کاریگەری ئەو ژینگە کۆمەڵایەتییەی تیایدا گەورە دەبیت، بۆ نموونە ئەو خیزانانەی مۆسیقاژەنیان تیدایە بەئاسانی کەسانی مۆسیقاژەنیان تیدا بەدەردەکەویت، مانای ئەمەش ئەوە ناگەیەنیت کە پیویستە بلیمەتیی لەژیر حوکمی ئەم قۆناغەدا بەریوە بروات.

مۆسیقاژەنیکی (کەمانچەی) یابانی پیشنیاری ئەوەی کرد بەهرەی مۆسیقی لەنیو منالاندا هان بدریت، وەك ئەوەی لەیەکەم سالی تەمەنیانەوە گوێبیستی مۆسیقا بکرین و پاشان فیربکرین ئامیرە مۆسیقییەکان بەکاربهینن (بژەنن). کلارك دەلیت: ئەم ریگەیە بووە هۆی دەرکەوتنی مۆسیقاژەنە مەزنەکان، بەڵام نەبووە هۆی بەرهەمهینانی بلیمەتی لەمۆسیقادا. مۆزارت هەر بۆ خۆی و لەوکاتەی هیشتا تەمەنی سێ ساڵان بووە یاری بە(پیانۆ) کردووەو دەستی لەسەر ژەنینی راهیناوە، ئەو نۆتە مۆسیقییانەی پیکەوە گرییداون بوون بەپارچە مۆسیقایەکی کورت و لەبەری کردووە.

لەریزی منالە سەرکەوتووەکانەوە کەسانیکی زۆر تایبەت هەن کە توانای لەئاسابەدەریان هەیە لەکاری حسابیدا (ژمیریاری)، وەکو (جاك ئینۆدی) فەرەنسی کەسالی (١٨٦٧) لەدایك بووە، ئینۆدی منداڵێکی نەخوێندەوارو شوان بووە، کاتە بێتاقەتییەکانی خۆی لەداهێنانی کارە حسابییەکانەوە دەرکردووە کە هیچ شارەزاییەکی دەربارەی حساب نەبووەو دواتر فێربووە بەخێراییەکی زۆر سەیر بەکارە حسابییەکان هەستێت. هەموو کەسانی دەوروبەری سەرسوڕماو کردووە بەسەرلەنوێ دانانەوەی رێساکان لەبیرکاریدا کە خۆی هیچ زانیارییەکی لەبارەیەوە نەبووە.

ئەو کەسانەی توانایەکی بەرزیان لەبیرکاریدا هەیە، هەندێك جار لەگەشەکردنی یادەوەرییاندا پشت بەپەیوەندییە سۆزدارییەکان دەبەستن لەگەڵ ژمارەکاندا؛ (هانز ئیپێر ستارك)ی نەمسایی کە (١٥) زمانی زانیوەو (١١٩٤٤) کەرتی دەیی بۆ ژمارەی رێژەی نەگۆڕ (١٤,٣) زانیوە، ستارك حەزی لەژمارە (٨) نەکردووە، وەك دێوێك دایناوە کە دوو دەستی زبری هەبێت، هەروەها ژمارە (٣٦)ی بەلووت بەرز داناوە، بەڵام ژمارە (٧٦)ی خۆشویستووە، لەبەرئەوەی جێگەی بڕواو سیفاتی باوکایەتی تێدا بینیووە.

ئەنیشتاین کە زۆر باس لەبلیمەتی کراوەو دەکرێت، لەمناڵیدا بەڕادەیەك گۆشەگیرو خاووخلیچك بووە کە خێزانەکەی وایانزانیوە مێشکی تەواو نییە، تاوەکو بیردۆزی رێژەیی دانا پێویستی بە(١٠) ساڵ بوو، هیچ زانیارییەکیشی دەربارەی چۆنیەتی تێگەیشتنمان لەو بیردۆزە نەخستۆتە ڕوو، ئەنیشتاین وتوویە: ئەم بیرۆکانە هیچ رۆژێك لەشێوەی دەستواژەیەکی قسەکردن بۆم نەهاتووە.

پسپۆڕێکی ئەمریکی پاش مردنی ئەنیشتاین (١٩٥٥) پێشنیاری‌پاراستنی دەماخی ئەم زانا فیزیاییە گەورەیەی کرد، بۆئەوەی شوێنەوارە مادییەکانی زیرەکی تێدا بدۆزنەوە، بەڵام هیچ شوێنەوارێکی دەمارییان نەدۆزییەوە، بەڵکو لەئاستی دووکرۆکی دەماخیدا تێکچوونێك بەدی کرا کە دەکرێت لەحاڵەتی دۆزینەوەی (لای ئەگەری لەباربردنی کۆرپەلەیەك) پاساوی بۆ بهێنرێتەوە.

نەخۆشی ڕاڕایی لەسەر پەڕەکانی ئینتەرنێت

کانی عەبدوڵڵا

ناوەندە پزیشکیەکان ئێستا بەرەنگاری نیشانەی نوێ دەبنەوە کە بە ناوی نەخۆشی وەسواسی کۆمپیوتەری یان (ئەلسایبرکوندریا) ناسراوە.

مەبەست لەم بارە ئەوهۆگریەیە کە هەندێك نەخۆش خودەگرن بە بەکارهێنانی ئینتەرنێت بۆ زانینی زیاتر لەبارەی ئەو نەخۆشیانەی، کە پێوەی دەناڵێنن، بەڵام زۆربەی جار بەهەڵە نیشانەکانی دیاری دەکەن یان دەرمانی بێ سود بەکاردەهینن.

لە بەریتانیا نەخۆشخانەو لینۆرگەکان دەناڵینن بەدەست ڕیژەیەکی زۆری کاغەزەوە، کە لەلایەن نەخۆشەکانەوە پییان دەگات و چەندەها پەرە لە ئەنتەرنیتەوە پردەکەنەوەو بۆیان دەنیرن دەربارەی نەخۆشیەکانیان، و داوای تازەترین چارەسەر دەکەن بۆ ئەو نەخۆشیانەی کەهەیانە.

لەنیوان نەخۆشەکاندا کەسانیك هەن، کە ئنتەرنیت بەکاردەهینن بۆ وەرگرتنی باسی هەندیك لەو حالەتانەی، کە تەنها بەخەیالیاندا هاتووە

لیکۆلینەوەیەك لەزانۆی (ئالاباما) دەریخست، کە هەندیك کەس توشی نەخۆشی مانشۆزین بوون (نەخۆشی هەلبەستنی چیرۆك)، دەچنە ژووری قسەکردن (چات) لە ئنتەرنیتدا وای دەگەیەنن کە نەخۆشییان هەیە یا دوچاری هەلکوتانە سەری سیکسی یا پەلامار دان بوون هەروەها تریفو روسو، کە پزیشك‌و پسپۆری کۆمپیوتەرە لە شیڤیلد دەلیت، پزیشکەکان نقومبوون لە لیشاوی نەخۆشی وەسواسی کۆمپیوتەریداو دەلیت، وەسواسی کۆمپیوتەری باریکە کەسەکان لە ئنتەرنیتدا بەدوای ئەو حالەتانەدا دەگەرین کە پیوەی دەنالینن، دواتر نەخۆشیەکانی خۆیان دیاریدەکەن.

ئەو نەخۆشانە بەریژەی ٢ جار لە مانگیکدا سەر لە پزیشکەکانیان دەدەن، بەلام بەردەوام ئەم ریژەیە لە زیاد بووندایە لەگەڵ زیاد بەکارهینانی ئنتەرنیتدا.

بەکارهینانی ئینتەرنیت:

رۆسۆ ئامۆژگاری پزیشکەکان دەکات بۆ فیربوونی سەرەتاییەکانی ئەم جیهانەی کە تییدا دەژین، بەتەواوەتی وەکو چۆن نەخۆشەکانیان فیری دەبن، و لە گەلیشیدا بژین، لەبەر ئەوەی بەراست نازانریت، ئەو پزیشکانە بلین، کە مامەلە لەگەڵ ئەم نەخۆشانەدا ناکەین.

هەندیك لە پزیشکەکان پشت بەو زانیاریانە دەبەستن، کە نەخۆشەکان لە ئینتەرنیتەوە دەستیان دەکەویت، لەناو ئەوانەشدا یەکیك لە پزیشکە گشتییەکان (ئەدریان میجلی)یە، کە بە BBC online ی راگەیاند کە هەرگیز رێ لە نەخۆشەکان ناگریت بۆ هینانی زانیاری بۆی، زۆر جار کۆمەلیکی گەورە کاغەز کە نەخۆشەکانیان لە ئنتەرنیتەوە کۆپیان کردووە بۆبەجیدیلن بەلام، وتیشی، کە نەخۆشیش هەیە کە خراپ ئینتەرنیت بەکاردەهینن‌و هەمان ئەو نەخۆشانەشن کە دەچن بۆلای پزیشکەکانیان بۆ ئەوەی پییان بلین، کە هاوریکەیان ئامۆژگاری کردوون ئەمەو ئەوە بکەن.

مایك ستون لە یەکگرتوی نەخۆشەکان دەلیت پیویستە بە وریاییەوە ئینتەرنیت بەکاربهینن، چونکە لەوانەیە هیوای درۆیان پێ ببەخشیت.

Internet

دۆزینەوەیەکی نوێ یارمەتی خوێندنەوەی مێژووی گەردوون دەدات

پەژار غەفوور حەمە

زانایانی فەزایی لەپەیمانگای زانستە نەتەوایەتییەکان وڕادیۆی تەلەسکۆبی VLBAی ئەمریکی توانییان کونێکی ڕەشی کۆن ئاشکرا بکەن کە زۆر بەخێرایی بەمەجەرەکە دابەتەنیشت خۆرەوە دەگوازرێتەوەو قەپ دەکات بە کۆمەڵێك ئەستێرەی بچوکداو لە سنوری دەرەوەی مەجەڕەکەمان نزیك دەبێتەوە.

زاناکان پێیان وایە کونەکە پاشماوەی ئەستێرەیەکی گەورەیە پێش ملیارەها ساڵ ژیاوەو دوایی لەکۆمەڵەی خۆر چۆتە دەرەوەو بەمەجەڕەکەدا سوڕاوەتەوە زانای فیزیکی فەزایی (فیلیکس میرابل لە پەیمانگای زانستی گەردوونناسی و فیزیایی فەزایی لە لیژنەی وزەی گەردیلەیی فەرەنسی– ئەرجەنتینی‌دا وتی:

ئەم دۆزینەوەیە ئەو بەشە نادیارە ئاشکرا دەکات کە لە مێژووی مەجەرەکەدا وونە.، هەروەها میرابیل وتی: لەو بڕوایەدابن بەسەدەها هەزار ئەستێرەی زەبەلاح لەسەردەمەکانی رابردوودا دروست بووە، ئەم کونەڕەشە یەکێکە لە پاشماوەی ئەم کونانە، هەروەها ئەمە یەکەمین جارە پێوانەی جوڵەی کونێکی رەش بکرێت لە فەزادا)).

ئەم کونەڕەشە بریتیە لە کۆمەڵێك مادەی چڕ کە هێزێکی ڕاکێشانی گەورەی هەیە بەشێوەیەك هیچ تەنێك لەدەستی دەرناچێت تەنانەت روناکیش. لەکاتی پرۆسەی پەرەسەندنی ئەستێرەکاندا دروستبووەو سێ‌کونی دیکەش هەیە لە ١٩٩٤دا یەکەمیان دۆزراوەتەوە کە زاناکان بۆیەکەم جار دڵنیابون لەبونی ئەم جۆرەمادە لەفەزادا، ئەمەش لەڕێگای پێوانەکردنی خێرایی گارەکان لەچوار دەوری ناوەندی مەجەڕەی AM87، لەوکاتەدا زاناکان بۆیان دەرکەوت شتێك هەیە قەبارەکەی لەنێوان ٣,٥–٢,٥ ملیار بارستایی خۆرییە (یەکەی پێوانەی فەلەکی، بەڵام کونی ڕەشی دووەم کەلەوانەیە لەمەجەڕەی (NGC 8524) دابێت و لەساڵی ١٩٩٥دا دۆزرایەوەو لەهەمان ساڵدا دۆزینەوەیەکی دیکەی بەدوادا هات لەمەجەڕەی (NGC1624)دا بەڵام ئەم کونە نوێیە کەنازنراوە XTEJ8111+084 لەمانگی ئازاری ساڵی ٢٠٠٠دا دۆزرایەوەو لەدوایدا شوێنەکەی دیاریکراو شەش هەزار ساڵی روناکی لەزەوییەوە دورەو شەپۆلی کارەبایی و دەنگی هاوشێوە بەو شەپۆلانەی کە لە ئەستێرەیەکدا ڕوودەدات دروست دەکات. زۆربەی ئەستێرەکانی مەجەڕەکەمان لەڕووبەردا لەشێوەی خەپلەیەکی باریکدا کۆدەبێتەوە روی مەجەڕەکە پێك دەهینێت بەڵام کۆبونەوەی ئەستێرەیی دیکە هەیەو ((کۆمەڵەی بازنەیی)) دروست دەکەن، هەریەکەیان بەسەدەها هەزار ئەستێرەی کۆنی تێدایەو لە خولگەیەکدا لەناو مەجەڕەکە دەخولێتەوەو دوردەکەونەوە لەڕوی مەجەڕەکە، کونە رەشەکە XTEJ8111+084 بەخێرایی ١٤٥ کم لەچرکەیەکدا دەجوڵێت هەمان کار دەکات، بەڵام ئەم تەنە چۆن جوڵاو، چووە ناو ئەم خولگەیەی کە ئێستاکە تێدایە، زاناکان دوولێکدانەوەیان هەیە بۆی :

یەکەمیان کونە ڕەشەکە لەناوچەی ((ڕوی مەجەڕەکەدا)) دروست بوون و دوایی بەشێوەیەك یان بەڕێگەیەك لە ڕێگەکان چۆتە دەرەوە.

دووەمیان: لەناو ((کۆمەڵەی بازنەیی))دا دروست بوەوەو دوایی چۆتە دەرەوە.

هەروەها فیفینك داوان زانای گەردونناسی لە رەوگەی نەتەوەیی رادیۆیی فەزایی لەنیومەکسیکۆ وتی: ئەگەر هەر ئەستێرەیەك ژیانی بەتەقینەوەیەکی مەزن (گەورە) کەپێی دەوترێت (سوپرنوفا) کۆتایی بێت، بۆ ئەوەی ئەستێرەیەکی مردوو یا خود کونێکی رەش دروست بکات، ئەوا ئەستێرە مردووەکان بەخێراییەکی گەورە دەجوڵێت لە ئەنجامی هێزی کرداری تەقینەوەکە، بەڵام خێرایی جوڵەی کونەڕەشەکە کە کێشەکەی لەکێشی هەر ئەستێرەیەکی مردوو زیاترەو دەئەوەندەی کێشی خۆرە، لەبەر ئەوە پێویستی بەهێزێکی زۆر گەورەیە بۆ دور هەڵدانی، ئەمەش کارێکی شیاونیە.

لەبەرئەوە میرابل لیکدانەوەی دووەمی بەلاوە پەسەندە، هەروەها زاناکان لەو بڕوایەدان کە کونە رەشەکە پێش هاتنە دەرەوەی لە کۆمەڵەی بازنەیی ئەستێرەکانی هەڵلۆشی بێت.

هەروەها میرابل وتی: لەبەرئەوەی ئەم کونە بەشێوەیەکی رێژەیی لەزەوی نزیکە توانیمان لەڕێگەی تەلەسکۆبی VLBAیەوە جوڵەکەی دیاری بکەین.

ئێستاکەش دەمانەوێت چەندەهای دیکە لەم کونە رەشە دێرنیانە ئاشکرا بکەین چونکە بێگومان بەسەدەها هەزار بەدەوری مەجەڕەکەماندا دەخولێتەوە.

زاناگان لەهەوڵی جێبەجێکردنی زانستی شوێنەوارناسیدان بەسەر فەزادا ئەویش لەڕێگەی لێکۆڵینەوەی پاشماوەو شوێنەواری یەکەمین دروستبونی گەردون بەوهیوایەی دروستبونی کونەڕەشەکان هەنگاوێکی گرنگ بێت لەم رێگەیەدا.

(الوفاق) ژمارە ١١٩٤

هیچ هۆیەکی فسیۆلۆژی نیە بۆ ئەوەی پیرەکان سێکس نەکەن

پەرچڤەی: دانا قەرەداخی

توێژینەوەکان بەتەواوی ئەوەیان پیشانداوە کە هیچ هۆیەکی فسیۆلۆژی نیە وا بکات کە پیرەکان ژیانی سێکسی خۆیان بەشێوەیەکی باش و چالاك بەسەر نەبەن.

یەکێك لە ڕۆژنامە نوسەکان لەکاتی چاوپێکەوتنیدا لەگەڵ ئەکتەری کۆمیدی بوب هوب، ویستی بەشێوەیەکی پێکەنیناوی چاوپێکەوتنەکە تەوا بکات لەبەرئەوە لێی پرسی کە ئایا لەو بڕوایەدایە کە لەپاش تەمەنی شەستو پێنج ساڵیەوە مرۆڤ هێشتا سێکس دەکات.

ئەکتەرە کۆمیدیە ناسراوەکە وەڵامی‌دایەوە گرەو دەکەیت؟ "بەڵێ ژیانێکی چالاك هەیە بەتایبەتی بۆ ئەوانەی کە کەوتونەتە پایزی تەمەنەوە."

تەنها بیرکردنەوە لە بەساڵاچوەکان، ئەوانەیان کە هێشتا لەسێکسدا چالاکن دەبێتە هۆی پێکەنینێکی بەردەوام.

پێش چەند ساڵێك لەمەوبەر ژنە پزیشك (ماری کلدروان) کە بەیەکێك لەهەرە پسپۆرە بەناوبانگەکانی کاروباری سێکسی لە ئەمەریکا دەژمێرا، وەڵامی پرسیاری یەکێك لە خوێندکارانی ئامادەیی دەدایەوە کە لێی پرسی:

"تەمەنت چەند؟ و ئایا شوت کردوە؟و ئایا تا ئێستا سێکس دەکەیت یان نا؟

کاتێك لێشاوی چەپڵە لێدانەکە کەم بوەوە، ژنە پزیشکەکە بەدەنگێکی چەسپاوەوە ووتی:

"دەربارەی پرسیاری یەکەم: ٦٤ ساڵ تەمەن، دەربارەی دووبەشەکەی دوایش، بەڵێ زۆر بەتەواوی."

دیسانەوە ووتی: "گەنجەکان ناتوانن ئیمتیازی سێکس هەر بۆ خۆیان قۆرغ بکەن، چونکە سێکس تامردن لەگەڵ مرۆڤدا دەڕوات."

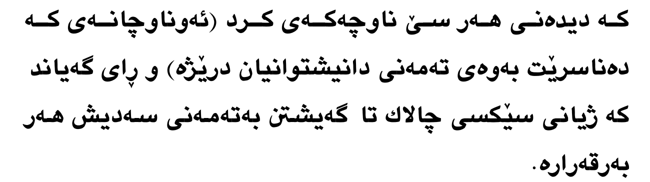
لەگەڵ ئەمەشداو لەگەڵ زۆربوونی بەڵگەزانستیەکان لەسەر ڕاستی ئەم ووتەیە و دەرکەوتنی ئەو ڕاپۆرتانەی لەسەر خودی مرۆڤەکان بەتەنها نوسراون، کەچی ڕۆشنبیرییە باستانیەکانمان (تەقلیدیەکانمان) کە بەگیانی لاو ئاو دراون ئەوە دەردەبڕن کە ئەوانەی دەگەنە تەمەنی شەست ساڵی،



ئیتر پێویستیان بەژیانی سێکسی نامێنێت یا ناتوانن یا ئەگەر رووشیدا ئەوا ناسروشتیە.

ئەم هەڵوێستانە دەربارەی بەساڵاچوەکان لە جیهاندا لە مەسەلە پڕ مەترسیدارەکانن، بەپلەیەك کە ژمارەیەکی زۆریان کە بڕوایان بەم قسەیە هێناوە، هەر کە دەگەنە تەمەنی شەست ساڵی واز لە سێکس دەهێنن گەلێك لە پزیشکان ئەوە دەردەخەن کە ئەو پیرانە بۆیان باس کردوون کە هەندێك جار مەیلی سێکسیان هەیە بەڵام کەبیریان دەکەوێتەوە، ئەو هەستانەی خۆیان بەجوان نازانن و بەکارێکی نەشیاوی دادەنێن.

دکتۆر (فریمان) سەرۆکی کۆمەڵەی پێشوی زانستی پیریەتی لە ئەمەریکا باسی چیرۆکی پیاوێك دەگێڕێتەوە کە تەمەنی گەیشتبوە هەشتاو چوار ساڵی و هات بۆ لای پزیشکەکەی و ناڕەزایی خۆی دەرخست بۆی دەربارەی داواکاریە سێکسیەکانی ژنەکەی کە گەیشتبوە تەمەنی حەفتاونۆ ساڵی، و پیاوەکە بەتەواوی دەیتوانی ئارەزووەکانی ژنەکەی جێبەجێ بکات بەڵام هەروەك دکتۆر (فریمان) دەڵێت وای هەست دەکرد کە ئەم هەستانە بۆ دوو پیری وەك ئەوان جوان نیە.



ئەو راپۆرتانەی کە لەم بارەیەوە لە ئەمەریکا نوسراون ئەوە دەردەخەن کە ئەم هەست کردنە بەتاوان گەلێك کۆسپی گەورە دورست دەکات بۆ ئەو ژنانەی گەیشتونەتە شەست و پێنج ساڵی و بێوەژنن یان هەرشویان نەکردوە یا لە مێردەکانیان جیا بونەتەوە، چونکە تۆژینەوەکان دەریان خستوە کە ژمارەیان لە ژمارەی بێوە پیاوەکان یا جیا بوەوەکان زیاترە بەرێژەی ٥٧ ژن بۆ هەر سەد کەس. لەبەرئەم هۆیە پیاوە بەساڵا چوەکان دەبینن دەرفەتی چالاکی سێکسیان زۆرترە لە چاو ئەو دەرفەتەی کە بۆ ژنانی تەمەن شەست ساڵ رەخساوە.

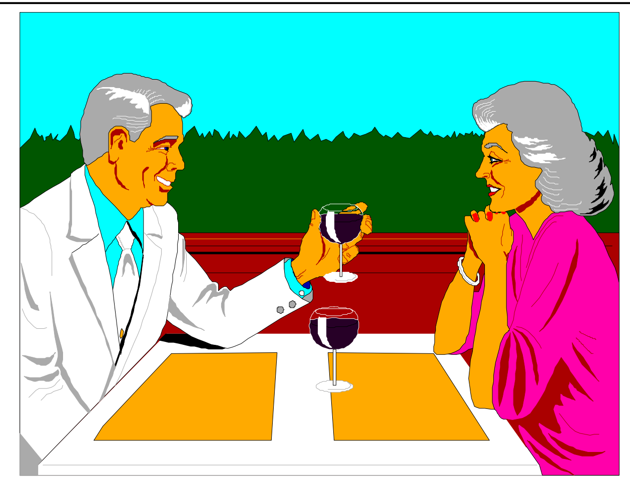
گومان لەوەدا نیە بۆ پیاوێکی بەساڵاچوو زۆر ئاسانترە کە ژنێك بۆ خۆی بدۆزێتەوە لە چاو بۆ ژنێکی بەساڵاچوو هەڵدەکەوێت چونکە لەپێش هەموو شتێکەوە پیاو دەتوانێت ئەو داوایە زیاتر بکات لەچاو ژنێکدا چ لەبارەی سێکس و چ لەبارەی روخساری دەرەوە، سەرەرای ئەوەی پیاو دەتوانێت ژنێکی زۆر لەخۆی بچوکتر بخوازێت، لە چاو ئەوەی ژنێك دا کە ئەو ئاسانکاریەی لەبەردەمدا نیە بۆ ئەوەی شوو بەپیاوێکی لەخۆی بچوکتر بکات.

ئایا بەڕاستی توانا سێکسیەکانمان لەدوای شەست ساڵیەوە دەمێنێت؟

بەیناو بەین زانایەك لە ناوچەی هونزا لە کشمیر یا لە جورجیا یا لە دێیەکی ئەندرانی لە ئوکوادۆر راپۆرتی سەیر سەیر بڵاودەکەنەوە دەربارەی توانای سێکسی لە رادەبەدەری دانیشتوانی بەساڵا چووی ئەو ناوچانە، دکتۆر لیڤ لە کۆلیژی پزیشکی هارڤارد کە دیدەنی هەر سێ ناوچەکەی کرد (ئەوناوچانەی کە دەناسرێت بەوەی تەمەنی دانیشتوانیان درێژە) و رای گەیاند کە ژیانی سێکسی چالاك تا گەیشتن بەتەمەنی سەدیش هەر بەرقەرارە.

بەڵام ئایا ئەمە بۆ ژن و پیاوی ئاسایی راستە؟

وەڵامی راستی: بەڵێ، و زۆربەی ئەو کێشە سێکسیانەش کە بەرەو روی بەتەمەنەکان دەبنەوە دەتوانرێت کەم بکرێنەوە ئەگەر بەشێوەیەکی ئاشکراو ئاسان رووداوە بایۆلۆژیەکان باسکران. لەم بارەیەوە دکتۆر کنسی و مەڵبەندی دیوك بۆ تۆژینەوەکانی پیریەتی لەگەڵ ماسترزو جونسون کۆمەڵە لێکۆڵینەوەیەکیان پێشکەش کرد کە بە فراوانترین تۆژینەوە دادەنرێت لەو بارەیەوە، تۆژینەوەکان راستەوخۆ لەسەر



ڕەفتاری سێکسی بوون لەپیرەکاندا، هەریەك لەو توژینەوانە بە شێوەیەکی ئاشکرا دەریان خست کە پیاو ژن ئەگەر تەندروستیشیان باش بوو، دەتوانن تاتەمەنی هەشتا ساڵیان سێکس بکەن، هەروەها توژینەوەکەش ئەوەی دەرخست کە ئەوانەی لە تەمەنی لاوی و نیوەی تەمەندا لە سێکس دا چالاکبوون، ئەوا دەتوانن پارێزگاری بەچالاکی و ووروژاندنی سێکسیانەوە تا ساڵانێکی دوورودرێژی تەمەنیانەوە بکەن.

لە تویژینەوەکەی کنسی‌دا هاتوە کە هەرچوار پیاو لە پێنج لەسەرو شەست ساڵیەوە دەتوانن سێکس تا دوا ڕۆژەکانی ژیانیان بکەن. توژینەوەکەی مەڵبەندی دیوکیش کە بیست ساڵی زیاتر خایاند دەری خست کە ١٥٪ی پیاو ژن کە توژینەوەکە گرتونیەتەوە تابەتەمەن چوبن چالاکی سێکسیان زیاتر بوە هەردوو پزیشکیش ولیم ماسترز و فرجینیا جونسون چاوپێکەوتنێکی زۆریان لەگەڵ کۆمەڵێکی زۆر لە بەساڵاچواندا کردو چالاکیە سێکسیەکانیان تۆمارکردن و لەتوێژینەوە تاقیگەییەکانیاندا شیتەڵیان کردنەوە، کردارەکانی ئەم دوو زانایە نەك هەر بیرورا کۆنەکانی هەڵوەشاندەوە بەڵکو یەکەم بیرۆکەی جیا لەسەر وەڵامی کردەی سێکسی و فیسیۆلۆژی لە بەساڵاچوەکاندا دەرخست، ماسترزو جونسون ڕونیان کردەوە کە پیاوی بەساڵاچوو کاتیکی زۆرتری دەوێت بۆ ئەوەی ڕەپبوونی تەواوی هەبێت بگاتە لوتکەی ئارەزوی سێکسی. بەڵام ئەمە لە چێژە سێکسیەکەی لەکاتی جوتبوونەکەدا کەم ناکاتەوە.

پیاوی بەساڵاچوو دەتوانێت خۆی و ژنەکەی ڕازی بکات، چونکە دەتوانێت بۆ ماوەیەکی زۆرتر چووکی بەڕەپی بهێڵێتەوە پێش ئەوەی بگاتە لوتکەی چێژی.

هەردوو زانا ماسترزو جونسون دەڵێن پێویستە بەتەمەنەکان تا کۆتایی ژیانیان لەسەر ژیانی سێکسیان بەردەوام بن و دەشتوانن.

دەربارەی ژنی تەمەنداریش، کۆمەڵەگۆرانێکی فسیۆلۆژی لێکچوو لەشەستەکانی تەمەنی دا ڕوودەدات، بۆ نموونە، شانەکانی زێی Vagina تەسکتر دەبن و زۆرتر توانای ورووژاندنیان دەبێت. وکەمتر لینجەکردارەیان دەبێت لە کۆئەندامی زاوزێ یاندا. ئەو نیشانانە بەزۆری بەهۆی هۆرمۆنەکانەوە چارەسەردەکرێن، و تۆمارگەکانی پزیشکی پڕن لە باسی ئەو ژنانەی لە مێژوودا توانیویانە پارێزگاری بەچالاکی سێکسیانەوە بکەن پاش شەست و حەفتا ساڵیان تەنانەت هەندێکیان بۆیەکەم جار لەو ساڵانەی تەمەندا بوونەتە شەبەقی.

چارەسەری ژیانی سێکسی:

بەداخەوە ئەوانەی زۆرتر چارەسەری کێشەکانی تەمەندارەکان دەکەن لە پزیشك و هاوڕێ و چاکسازە کۆمەڵایەتیەکان، یا بەتەواوی ڕاستیە زانستیەکانی چالاکی سێکسی بەتەمەنەکان نازانن، یانایانەوێت لەبارەی فسیۆلۆژیەوە دانی پیابنێن.

ئەو پیاو ژنانەی لە خانەی پەککەوتوەکاندا دەژین بێ بەشترین کەسن لەم بوارەدا، چونکە ژینگەکەیان دورە لە فەزای سێکسەوە و ژیانی تایبەتیشیان بۆ دابین نەکراوە.

دکتۆر (کالدیرون) دەڵێت: "کۆمەڵ مەیلی بۆ ئەوە هەیە کە بەتەمەنەکان لەژیانی سێکسی مەحروم بکات"

زۆر جار ئاگاداری بەتەمەنەکان دەکرێتەوە دەربارەی حەزو هەستە کانیان لەم بوارەدا، یا بە نەخۆش و تێکچویان دادەنێن ئەگەر شتێکیان لەوبارەیەوە درکاند.

ئێستا هەندێك لەوخانانە دەستیان کردوە بەچارەسەری ئەم بابەتە بەوەی هەندێك ژوریان بۆ حەوانەوە تەرخان کردوە کە تیایدا ژن و پیاوی بەتەمەن دەتوانن پێکەوە لە دەوری پیاڵە چا، یا فنجانە قاوە دابنیشن، بەڵام هەرچی هەنگاوێك لەم بوارەدا بنرێت هەرناتوانێت جێی چۆڵی ماڵەوە بگرێتەوە.

پێویستە بۆ خۆشەویستی

لەگەڵ ئەوەی ئێمە دەمانەوێت خۆمان رابهێنین بۆ بوونی



ژیانی سێکسی لەدوای شەست ساڵی، بەڵام تائێستا ئێمە دوره پەرێز وەستاوین دەربارەی پێشکەشکردنی یارمەتی بۆ ئەوکەسە بەساڵاچوانە بۆ چارەسەری هەست و سۆزیان دەربارەی ئەم بابەتە، دکتۆر روبرت باسکر لەواشنتن دەڵێت:

"ئەوەی پێویستمانە بەرپاکردنی شۆرشێکی پەروەردەی سێکسی بۆ بەساڵاچوان."

باسکر دەڵێت: پزیشکان بەرپرسییەکی گەورەیان لەسەر شانەو پێویستە زۆرتر کاریگەریەکانی ئەو سێکسە بزانن کە پەیوەندی بەکێشە پزیشکیەکانەوە هەیە. چونکە ئەو پیاو ژنەی کە نەخۆشی دڵیان هەیە پێویستە ئەوە بزانن کە رووداني جەڵتەی خوێن لەکاتی جووتبوونیاندا لەگەڵ ژنەکە، یا مێردەکەیاندا زۆر کەمترە لەوەی بەخەیاڵیاندا دێت، ئەو ژنانەش کەکێشەی "زێ"یان هەیە پێویستە پەیڕەوی چارەسەر بەهۆرمۆنەکان بکەن، ئەو پیاوەش کە نەشتەرگەری دەرهێنانی پروستاتی بۆ کراوە پێویستە دڵنیابێت کە ئەو پەککەوتنە سێکسیەی بەدوای نەشتەرگەریەکەدا دێت زۆر کەمەو کارناکاتە سەر چالاکیە سێکسیەکەی.

هەروەها باسکر دەڵێت: "پزیشکی ئاسایی بەتەواوی بایەخی سێکس لای بەساڵاچوان نازانێت، لەراستیدا لەوانە چارەسەر بە سێکس کردن زۆر سودی بۆیان هەبێت. و زۆر بەڵگەش ئێستا لەبەر دەستدایە کە ئاماژە بەوە دەکەن سێکسکردن لەو تەمەنەدا چارەسەری دەردی جومگەکان دەکات لە رێگای دەردانی زۆری کۆرتیزۆنەوە لە رژێنی سەرەگورچیلەکاندا. سەرەرای ئەوەی کرداری سێکس کردن یارمەتی رەوینەوەی کرژی دەرون دەدات"

لەراستیدا لەپاش شەست و پێنج ساڵی مرۆڤ دەتوانێت سێکس کردن هەر بۆ سێکسە رووتەکە نیە بەڵکو زۆر لایەنی باشی دیکەی تێدایە وەك هەستکردنی ئەو پیاوانە بەشانازی کردن بەخۆیانەوە کە تائێستا پیاوەتیان بەردەوامە، و ژنانیش هەست دەکەن کە تا ئەو تەمەنە پرن لە مێیەتی و شوێنی بایەخ و سەرنجی مێر دەکانیانن.

و لە هەموشیان گرنگتر، ژن و پیاو پێکەوە پێویستن بۆ ژیان و هەست کردن بە گەرمی جەستەی یەك و چێژی ژیان دەست لەناو دەست و بەشداری لە ماتەم و خۆشی دا...

ئیتر ئایا، بە تەمەنەکان پێویستیان بە خۆشەویستیە بەقەدەر ئەوەی کەسێك لە ئێمە پێویستی پێیەتی؟!!

پیس بوون دەبێتە هۆی وشکە ساڵی

زانیاری کۆکراوە لەلایەن مانگە دەستکردەکانەوە، ئەوە دەردەخەن کەپیس بوونی هەوا بەپاشەڕۆی کارگەکان و دوکەڵی ئوتومبیلەکان لەوانەیە رێگربێت لەبارینی بەفرو باران.

ئەمە لەو توێژینەوەیەدا هاتووە کە دانیبل روزنفیلد لە زانکۆی عبری لە قودس لە سەر کۆمەڵێك وێنەی گیراو لەلایەن مانگە دەستکردەکانەوە ئەنجامی داوە، کەلەو وێنانەدا چڕە دوکەڵی سەر رووی دەزگا بەرهەمهێنەرەکانی وزەو کارگەکانی قورقوشم و پاڵاوتگە نەوتیەکان دیارە.

روزنفیلد ووتی کە تەپ و تۆزی مادە پیس کەرەکان دەبنە هۆی دروست بونی دڵۆپە ئاو بەشێوەیەك کە قەبارە بچوکەکەیان نایەڵێت بکەونە سەر زەوی، ئەمەش یەکەم بەڵگەی راستەوخۆیە لەسەر پەرچەکرداری پیس بوون بۆ سەر باران بارین.

(لافاوەکان و ئاگر کەوتنەوە)

روزنفیلد ئەوەی رون کردەوە کە دۆزینەوە نوێیەکە ئاماژە بەوە دەدات کە دوکەڵی پەیدا بوو لەئاگرکەوتنەوەی دارستانەکان دووبارە رێگردەبێت لەبەردەم باران باریندا.

وتی هەندێك جار برێکی زۆر لە دوکەڵی رووەکە سوتاوەکان رێژەی باران بارین کەم دەکەنەوە.

لە هەمان کاتتدا ئەوەی بەدورزانی کە بتوانرێت کۆنترۆڵی ئەو بارانەی کە دەبێتە هۆی لافاو خستنەوە بکرێت. و پاکانەی بۆ ئەم رایەی ئەوەبوو کەوتی ئەو هەورانەی کەپیس دەبن هەوری تەمەن کورتن، لەکاتێکدا لافاوە وێرانکەرەکان لەو هەورانەوە پەیدادەبن کە ماوەیەکی زۆرتر دەمێننەوە ملیۆنەها دڵۆپ و کاریگەری پیس بوونی لەسەر بارینی بەفرو باران بەوە رون کردەوە کە تەپ و تۆزی پیس بوونەکە وا لە شێی هەورەکان دەکات کە لە دڵۆپەی زۆر بچوکتر لەقەبارەی ئاسایی خۆیان کۆببنەوە.

هەروەها روزنفیلد وتی کە کەوتنە خوارەوەی یەك دڵۆپە بارانی ئاسایی پێویستی بە بەریەك کەوتن و کۆبونەوەی نزیکەی ملیۆنێك گەردیلە ئاوی بچوك هەیە. و ئەوەشی رون کردەوە کە تاوەکو قەبارەی دڵۆپە ئاوەکان بچوکتر بن رێکەوتی بەریەککەوتنیان بەیەکدی کەمتردەبێت و نابێتە هۆی باران بارین.

هەرچەندە قەبارەی گەردیلە ئاوەکان زیاتر بچنەوە یەك ئەوەندە گۆڕانیان بۆ پروشەی سەهۆڵ کەمتردەبێت، ئەمەش رێگر دەبێت لە دروست بونی دەنکۆڵەی تەرزە یان کلوی بەفر.

لەبەر ئەوەی پیس بوونی هەوا لە ئەنجامی دەرهاوژراوە پیشەسازیەکان و ئوتومبیلەکانەوە بە زەقترین کێشە دادەنرێت کە زۆربەی ناوچەکانی جیهانی گیرۆدە کردووە، روزنفیلد گەیشتە ئەوەی کە دڵنیابێت لە توانای کاریگەری چالاکی مرۆڤەکان لەسەر باران بارین لەسەر ئاستی جیهاندا.

هەوری کون کراو:

روزنفیلد وتی لەرابردودا زاناکان بۆ دەستکەوتنی زانیاری دەبوایە بەهۆی فڕۆکەوە چەند نمونەیەکیان لە هەورەکان بهێنایە لەبەر ئەوەی لە تاقیگەدا ناتوانرێت هەور دروست بکرێت، بەڵام ئێستا، مانگە دەستکردەکان ئەو توانایەمان دەدەنێ کە لە هەمان کاتتدا پێوانەی ئەو برەئاوە بکەین کە لە هەورەکاندا هەیەو پێکهاتە وردبینیەکانی هەورەکانیش لەچەند ناوچەیەکی فراوانی جیهاندا بزانین.

دەرئەنجامی ئەم توێژینەوەیە کە لە گۆڤاری (Journal of Science)دا هاتووە تیشك دەخاتە سەر ناوچەکانی پیس بوون لەتورکیاو کەنداو ئوستralیادا.

Internet

منی

هەوكردن

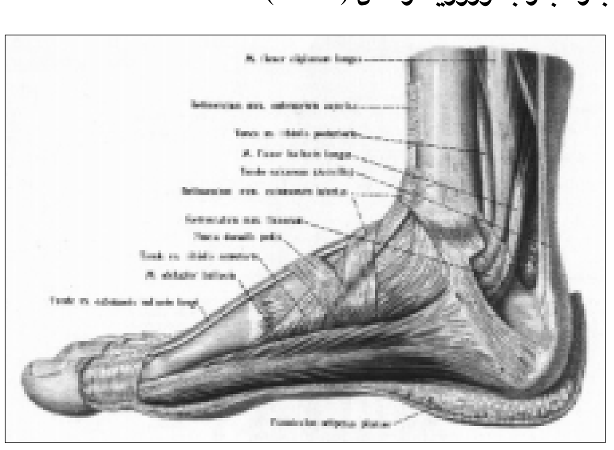
Inflammation

نوسینی : مەریوان عزت صالح
كۆلیژی پزیشكی ڤێتەرنەری

هەوكردن: سەرەكی‌ترین میكانیزمی بەرگری لەشە بەرامبەر برینداربوونی خانە (cell injury) بۆ ڕەچاوكردنی هۆكاری برینداربوونەكە، كە برین لە هۆكاری (فیزیایی، كیمیایی، مایكرۆبی یاخود برینداربوونی خانە بەهۆی كارلێكی فرە هەستیاری بەرگری لەشەوە (hyper Sensetivty reaction)

جۆن هانتر (John Hunter) لە ساڵی ١٧٩٤دا ئاشكرای كرد كە (خودی هەوكردن بە نەخۆشی دانانرێت بەڵكو بارێكی تەندروستییە كە پێ دەچێت بەرەو نەخۆشی بڕوات)

لە كۆنیشدا هەوكردن پێناسە كراوە بە (كارلێكی شانە بەرامبەر بە وروژێنەرەكان (irritant)



لە ساڵی ١٩٦٥یشدا ئەلبێرت (Elbert)پێناسەیەكی تازەی دانا بۆ هەوكردن، كە بریتی بوو لەوەی (هەوكردن پرۆسەیەكە دەست پێدەكات پاش بریندار بونی شانەكان. بەمەرجێك ئەو بریندار بونە نەگەیشتبێتە ڕادەی مردنی شانەكە (Sub lethal) و كۆتایی دێت بەساڕێژ بونێكی تەواو)

لەو پێناسانەی سەرەوە ڕون دەبێتەوە كە هەوكردن:

١-بەرگرییە نەك نەخۆشی

٢-لەخانەو شانەی زیندودا ڕودەدات

٣-پرۆسەیەكی جوڵاوە (dynamic process)

ساڕێژ بونی هەربرین‌و سوتاوی‌و زامێك بێ هەوكردن نایەتە دی. لەگەڵ ئەوەشدا دەبێت ئەوە بزانین كە هەموو هەوكردنێك نیشانەی توشبون (infection) نییە. یا بڵێین دەگونجێت هەوكردن ڕوبدات بێ ئەوەی توشبونیش هەبێت.

وشەی Inflammation لە زاراوەی (Inflammare)ی لاتینیەوە وەرگیراوە بەمانای (سوتان) یاخود كڵپەی ئاگر.

مەبەستەكانی هەوكردن:

هەوكردن چەند مەبەستێكی تەندروستی دینیتە دی كە ئەوانیش:

١-ڕون كردنەوە (dilution)ی تەنەزیاندەرەكان‌و ژەهرو پاشرۆكانیان.

٢-تیك شكاندنی هۆكارە زیاندەرەكان.

٣-گەمارۆدانو کردنە دەرەوەی هۆکارە زیانەرەکان.

٤-پاشانیش هەوکردن هاندەرێکە بۆ پرۆسەی سارێژبونو سەر هەڵدانەوە Healing and repair

سەرەڕای ئەو ڕاستیانە هەندێك جار هەوکردن ژیانی مرۆڤو ئاژەڵ دەخاتە مەترسییەوە بەتایبەت لەو کەسانەدا کە بەهۆی پیوەدانی هەنگەوە توشی فرە هەستیاری دەبنو دەمرن، یاخود هەوکردن لە پەردەی دڵدا جێ برینێك (Scar) جێ دێڵێت کە دڵ گەمارۆ دەداتو لەکاری دەخات.هەرچۆنێك بێت هەوکردن گرنگترین هۆکاری بەرگری لەشە.

ناونانی هەوکردنەکان:

بۆ ناونانی هەر شانەو ئەندامێکی هەوکردو ناوی ئەندامەکە یا شانەکە دەنوسرێتەوەو پاشگری (itis) ی بۆ زیاد دەکرێت وەك:

-هەوکردنی پەلە ریخۆڵە appendix appendicitis

-هەوکردنی سورێنچك esophagns esophagitis

هەندێك دەرچونیش لەم یاسایە هەیە وەك:

-هەوکردنی گون (وەتە) Testis Orchitis

-هەوکردنی سی lung Pheumonio

-نیشانەکانی هەوکردن:

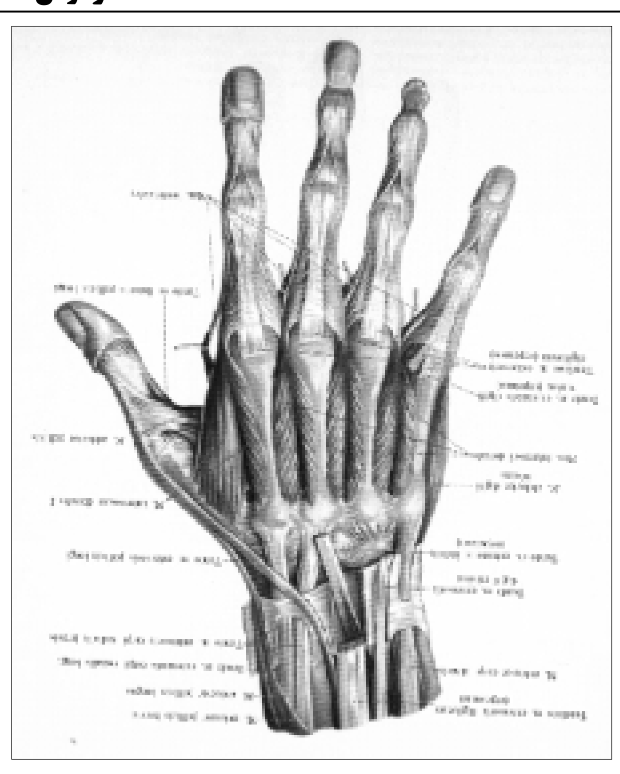
نیشانە سەرەکیەکانی هەوکردن بەتایبەت هەوکردنی خێرا زانا Celsus (30BC-38AD) دۆزیەوە کە بریتین لە:

١-Rubor ⟵ سوربونەوە
٢-Calor ⟵ گەرمبون
٣-dolor. ⟵ ئازار
٤-tumor ⟵ ئاوسان

٥-نیشانەی پێنجەم لە لایەن (ڕۆڵدۆلف ڤیرکۆ) (Rudolf Virchow) ئەڵمانیەوە زیادکرا، کەبریتییە لە لەدەستدانی فرمان (Functio Laesa)سەرجەمی نیشانەکان بەهۆی کۆبونەوەی خوێن لەناوچە هەوکردوەکە ڕودەدات کە دەبێتە هۆی هەڵئاوسانی شوێنەکەو سورکردنەوەی هەروەها بڕێکی زۆری گەرمی لەشی پێ دەگاتو کەڵەکەبونی خوێنەکە پەستان دەخاتە سەر کۆتاییە دەماریەکانو ئازار دروست دەکات.

پێکهاتەکانی هەوکردن:

هەرچەندە هەوکردن وەك کردارێکی سادە دێتە پێش چاو بەڵام لەڕاستیدا زۆر ئاڵۆزو بەیەکدا چوەو چەندین ئەندامو سیستمی لەش بەشداری تیادادەکات. هەرەیەکە لەم بەشە



بەیەکداچوانە کارێك جێبەجێ دەکات کە بەهەموویان هەوکردن دروست دەکەن:

١-پرۆتینی ناو خوێن (Plasma proten):

ئەم پرۆتینانە دزە دەکەنە بۆشایی دەرەوەی بۆریەکان لەناوچە هەوکردوەکەداو ئاوسان دروست دەکەن کە بریتین لە (ئەلبۆمین، گلۆبیولینو ریشاڵ پێکهێن Fibrinogen) کە بەشێوەیەکی ناچالاك لەخوێندا هەنو پاش کارلێکی ئەنزیمەکان چالاك دەبنو دەبنە هۆی چالاککردنی سیستەمەکانی (Complement؛ FibrinolyticوCoagulation و Kinin) ئەم سیستمانەش بەردەوامی کاری ئەنزیمەکان مسۆگەر دەکەنو سەرەڕای ئەو پرۆتینە تایبەتەی لەم تەوژمە ئەنزیمە دەردەپەڕێتو مسۆگەری دەرئەنجامەکەی (Sequelae) هەوکردن دەکات.

٢-خانە چەسپاوەکان (Fixed tissne cell) وەك درشتەخانە (Mast cell)، دروستکەری ریشاڵ (Fibroblaft)و ناوپۆشەخانەکان (endothelium) گرنگی ئەم جۆرە خانانە لە هەوکردندا ئەوەیەکە لە هەمو خانەکانی دی زیاتر دوچاری زیان دەبن یان کاریان زۆرتر تێ دەکریت بەهۆی برینداربونی خانە هاوسیکانەوە بەتایبەت خانەکانی (Endothelium) زامنی بەردەوامی هەوکردن دەکات بە شیوەگۆڕانو دەردانی مادە ناوکارەکان (Mediator).

٣-خڕۆكە سپییەكان و پەڕەكـەكانی خوێـن (Leukocyte and platelets) لـەڕێی خوێنەوە دێنە ناوچە هەوكردوەكـە، خڕۆكـە سـپییەكانی دەچنـە بۆشـایی دەرەوەی بۆریـە خوێنەكان بۆ پـەلاماردان و تێك شكانی مایكرۆب و خاشاكی شانەكان (tissne debris)، بەڵام پەڕەكەكانی خوێـن چـالاكی خۆیـان لـەناو بۆریـە خوێنـەكاندا دەنوێنـن هەردوخانەكـەش بەشداری دەردانی مادە ناوكارەكانی هەوكردن دەكەن.

٤-مـادە ناوكارەكـانی هـەوكردن (Inflamatory mediator) بریتین لە پرۆتین، ترشە چەوری، ئەو مادانەی كاردەكەنە سەر تیرەو پیارۆیی بۆریە خوێنەكان (Vasoacfive Substance) وەك هیسـتامین و سـیرۆتۆنین، كـە لەلایـەن هەرسـێ پێكهاتەكـەی پێشەوە دەر دەردێن.

-**خانەكانی هەوكردن** (Inflamatory cells)

١-**خانـــە هاوتاكـــان** (Neutrophils): بوونـــی زۆری هاوتاخانەی ناوك فرە شـێوەی سیفەتی دیـاری هـەوكردنی خێرایـەو پێكهاتـەی سـەرەكی كێـم (Pus)ە. خانـە هاوتاكـان گرنگن بەتایبەتی لە بەرگری تووشبون بە بەكتریاو كەڕووەكان، هەروەها شانەكانیش زامدار دەكەن.

لـەمۆخی ئێسـك دروسـت دەكرێـن وپێگەیشـتوەكانیان نـاوكێكی فرەپلیـان هەیـە، سـایتۆ پلازمەكـەیان دوو جـۆر دەنكۆڵـەیان تێدایـە، هـەردوو جـۆرە دەنكۆڵەكـە یـەكدەگرن لەگـەڵ قەپگرەخانـە (phagosome) تـا خانـەی قـەپگری شـیكەرەوە (Phagolysosome) دروسـت بكـەن لـەناو ئـەم دەنكۆڵانەوە چەندین ئەنزیمی شیكەرەوە دەردەدرێن وەك (acid hydrolafe, lysozyme, neutral protease, cationic protcin)

مـاوەی ژیـانی هاوتاخانـەكان شـەش كـاتژمێر هەربۆیـە بەردەوام پێویستی بەجێ گرتنەوە هەیە، پاش تـوش بونـی ناوچەیـەك هاوتاخانـەكان بـەخێرایی و لـەماوەی چـەند سەعاتێكدا دەگەنـە ناوچەكـەو فـەرمانی خۆیـانی جێبـەجێ دەكەن كە بریتییە لە قەپگرتن و خواردن(Phagacytosis) ئەم خواردنـەش زۆر مـادە دەگرێتـەوە وەك پارچـەی كـاربۆن، خاشاكی شانە، بەكتریا، بۆیەكان

٢-**ترشە خانەكان** Eosioaphils:

لـە نەخۆشـیەكانی هەسـتیاریدا (atopic disease) وەك بەرهـەنگ (ڕەبـو) (asthma) وەك نەخۆشـیەكانی مشـەخۆردا گرنگـن و ژمارەیـان لـە خوێنـدا زیـاد دەكـات، دەنكۆڵـەی (granule) ترشـەخانەكان جۆرێك پرۆتینی ژەهـراوی تیادایـە كە مشەخۆرەكان لە ناو دەبات پێی دەوترێت (MBP) (Major Basic Pretein).

٣-**درشتەخانەكان** (Mast cells):

هەرچـەندە ئـەم خانانـە لەناوچـە هـەوكردوەكاندا بـەدی ناكرێن بەڵام ڕۆڵی گرنگ دەبینن لەدەردانی مادە ناوكارەكاندا بەتایبـەت هیسـتامین كـە كلیلـی گۆڕانـی بۆریەخوێنەكانـە، درشتە خانەكان بە ژمارەی زۆر لەپێست و لینجە پـەردەكانی ریخۆڵەو كۆئەندامی هەناسەدا هەن.

٤-**تفتەخانەكان** Baisophils

بـەژمارەی كـەم لـە خوێنـدا هـەن هـەمان فرمـانی درشـتەخانەكانیان هەیـە لـە دەردانـی هیسـتامین و هیپـارین، هـەروەك درشـتە خانـەكانیش ناسـەرەوەی (Receptor)ی زۆر هەسـتیاری لـە سـەرە بـۆ دژەتـەنی IgE لـە كـارلێكی فرە هەستیاریدا.

٥-**قەپگری گەورە** Macrophage:

خانەی گەورەی ناوك یەك پلن لە تاكەخانە(Monocyte)ی خوێنـەوە پـەیدابوون و لەزۆربـەی شـانەكانی لەشـدا هـەن و لەهەرشوێنە ناوی تایبەتی خۆیان هەیە وەك لە جگەر، گرێ لیمفییـەكان، سـیكڵدانۆچكەی سـی و ئێسـك و شـانەكانی دەماردا.

بونی زۆری قەپگری گەورە نیشانەی دیـاری هـەوكردنی درێژ خایەنە (chronic Inflamation) لەشوێنی هەوكردنەكەدا.

ماوەی ژیانی قەپگری گەورە چـەند مانگێكـەو چالاكـە لەتێكشـكاندنی تەنـە بێگانـەكانداو برێكـی زۆر لـە مـادە دەردەدات كە لێپرسراوی شكاندنی شانەكان و بەریشاڵ بونن (Fibrosis) كـە نیشـانەی جیاكـەرەوەی هـەوكردنی درێـژ خایەنە، لەوانەش:

١-ئەنزیم وەك protease

٢-پرۆتینی پلازما

٣-ئۆكسجینی ژەهراوی (Radical oxygen)

٣-بەرهەمـــــەكانی ترشـــــی ئـــــەراكیدۆنیك وەك پرۆستاگلاندین و لیوكۆترین.

٤-ئینتەرلوكینەكان IL_8, IL_1 هەروەها TNF

٥-فاكتـەری گەشـە (growth factor) كـە دەبێتـە هـۆی گەشەی خانەی ریشاڵ دروست كەر (fibroblast)

٦-خانـەی پلازمـا (plasma cell): لـە دروسـت كردنـی (fibroblast) و دژەتـــەن دژی دژە پەیداكـــەر (Antigen)و خانەزامارەكان دا گەنگە.

-هەوکردنی خێرا (Acute Inflammation):

هەوکردنی خێرا دەست پێکێکی خێرای هەیە کە چەند رۆژێك یا چەند هەفتەیەکی کەم دەخایەنێت وەلامێکی خێرایە بۆ هۆیە زیاندەرەکان(Injerious agent) ئەو رِوداوانەی لەهەوکردنی خێرادا رِو دەدەن برتین لە گۆرانی تیرەی وردە لولەکانی خوێن و زیادبونی پیارۆیی ئەم لولانە سەرەرِای دەرچونی خرۆکە سپییەکان لە لولە وردەکانی خوێنەوە رِوەو بۆشایی نێوان شانەکان لەناوچە هەوکردوەکەدا.

دەتوانین گۆرانکاری لولە خوێنەکان ناوبنێین وەلامی لولەکان و دەرچونی خرۆکە سپییەکانیش ناوبنێن وەلامی خانەکان بۆ هەوکردن.

(هانتەر) یەکەم کەس بو کە گرنگی لولە وردەکانی خوێن (Micro Vasculature)ی رِون کردەوە لەهەوکردندا هەر ئەویش بوو رِونیکردەوە کە شلەو (Fluid) و خانەکانی ناوهەوکردن لەبۆریچکە هەڵئاوساوەکانەوە سەرچاوەیان گرتوە.

(جۆلیۆس کۆنێم)(Julius cohnheim) (١٨٣٩-١٨٨٤) کە قوتابی ڤیرکۆبو بەدرێژی لە رِوداوەکانی ناو لولە وردەکانی خوێنی کوڵیەوەلەکاتی هەوکردندا بە بەکارهێنانی زمان و پەردەی پێی بۆق. ئەو رِوداونەش کە جۆلیۆس رِونی کردەوە بریتی بون لە:

١-کشانی لولە وردەکانی خوێن. (Vasodilation)

٢-هێواش بوونەوەی خوێنی ناو لولە وردەکان.(Stasis)

٣-پەراوێزبونی خرۆکەو خانەکان (Margination)

٤-کۆچی خرۆکەو خانەکان بۆ ناوچەی هەوکردنەکە (Migration) هەر ئەم رِونکردنەوانە بونە بنەمای لیکۆلینەوە لە هەوکردن.

وەك وتمان وەلامدانەوە بۆ هەوکردنی خیرا دوجۆرە.

یەکەمیان/ وەلامی لولەکانی خوین (Vascular response)

گۆرانی لولە خوینەکان رۆلی سەرەکی دەبینن لەهەوکردنی خیرادا چونکە، پیویستییەکان و پیکهاتەکانی هەوکردن (خرۆکەکانی خوین و پرۆتینەکان) لەرِێی لولەکانی خوینەوە دەگویزرینەوە بۆ شوینی هەوکردنەکە. وەلامی لولەکانی خوین بۆ هەوکردن و دو گۆرانکاری دروست دەکات:

١-گۆرانی تیرەی لولە خوینەکان (Change in Vascular Caliber):

ئەم گۆرانەش بەکاریگەری راستەوخۆی مادە ناوکارەکانی هەوکردن دەبیت وەك: هیستامین و سیرۆتۆنین، سەرەتا لولەکانی خوین بۆماوەی چەند چرکەیەك تەسك دەبنەوە لە ئەنجامی کرژبونی لوسە ماسولکەی ناو لولەکان بەکاریگەری هۆیە زامدارکەرەکە، پاشان بەکاریگەری مادەناوکارەکان لولەخوینەکان دەکشین لەسەرەتادا ئەمە لە وردە خوینبەرەکاندا رودەدات. (arteriols) ئەمەش دەبیتە هۆی زیاد بونی رەوگە خوین (Blood How) هەروەها کشانی لولە خوینەکان دەبیتە هۆی هیواش بونەوەی خوین تیایانداو زیادبونی پیارۆیی (permiability) لولەکان بۆ خرۆکەی سپی و پرۆتینەکانی خوین.

٢-گۆرانی پیکهاتەی لولە خوینەکان : (Structural change):

لە سەرەتادا کشانی لولەکانی خوین و زیادبوونی رەوگەی خوین لە بۆریچکەکاندا دەبیتە هۆی زیادبوونی دەلاندنە پەستان (Hydrostatic presur) لەناو لولەکانداو ئەمەش دەبیتە هۆی کردنەدەرەوەی خرۆکەی سپی و شلەی خوین بۆ ناو بۆشایی نیوان شانەکان سەرەتا شلەی خوینی بریکی کەم پرۆتینی تیایە پێی دەوتریت (transndate) پاشان پرۆتینیکی زیاتر لەگەڵ شلەی خویندا لولەکان جیّ دیلیت و بەشلەکە دەوتریت (Exudate) دەرچونی پرۆتینەکان لەناو خویندا دەبیتە هۆی کەم بونەوەی دەلاندنە پەستان (Osmotic presure) کە ئەمیش هۆکاریکی زیادە دەبیت بۆ دزەکردنی شلەو خانەی خوین بۆ بۆشایی نیوان شانەکان.

چەند لیك دانەوەیەك هەیە لەسەر چۆنیتی زیادبونی پیارۆیی بۆریچکەکانی خوین بۆ خانەو شلەی خوین و پرۆتین:

١-کرژبونی خانەکانی ناو پۆشی لولەکان(endothelial cell)ی خوین بەکاریگەری مادە ناوکارەکانی وەك هیستامین و برادی کاینین ئەم کرژبونەش دەبیتە هۆی دورکەوتنەوەی خانەکان لەیەکتری و دروست بونی ریژەو (gap) لەنیوانیاندا لەم ریرەوانەوە خانەو پرۆتینەکانی ناو خوین دزە دەکەنە ناو بۆشایی نیوان شانەکان، ئەم بارە (١٥) خولەك دەخایەنیت و تەنها خوین هینەرە بچوکەکان (20-60 mm) دەگریتەوە.

٢-بریندداربونی راستەوخۆی خانەی ناوپۆشی لولەکان دەبیتە هۆی مردن و هەلوەرینی ئەو خانانەو دروست بونی کون لە لولەکاندا ئەمەش لەزامدار بونە سەختەکاندا (Sever Injury) رودەدات و هەموو بۆریچکە وردەکان (Micro vasculature) دەگریتەوە کە بریتین لە مولولەکانی خوین، وردە خوین بەرو وردو خوین هینەرەکان.

٣-زامدار بونی ناوپۆشەخانەی بۆریچکەکان بەهۆی نوسانی خرۆکە سپییەکان پێیانەوە، و ئەم خرۆکە سپیبانە ئۆکسجینی ژەهراوی و ئەنزیمی شیکەرەوە دەر دەدەن و خانەکانی ناوپۆش زامدار دەکەن و پیارۆییان زیاد دەکەن.

٤-لەپاش ساریژبوونی برینیش کاتێك لولەی نوێ دروست دەبێت (Angiog enesis)ئەم لولانە تاماوەیەکی دورتر لێیان دەچێت و ئاوسان دروست دەکەن، تا ئەوکاتەی بەتەواوی خۆیان دەگرن و لە دروستبوونی تەواوو دەبن. ئەمە هەمو ئەو وەڵامانە بوو کە بۆریچکە وردەکانی خوێن دایانەوە بەهەوکردن.

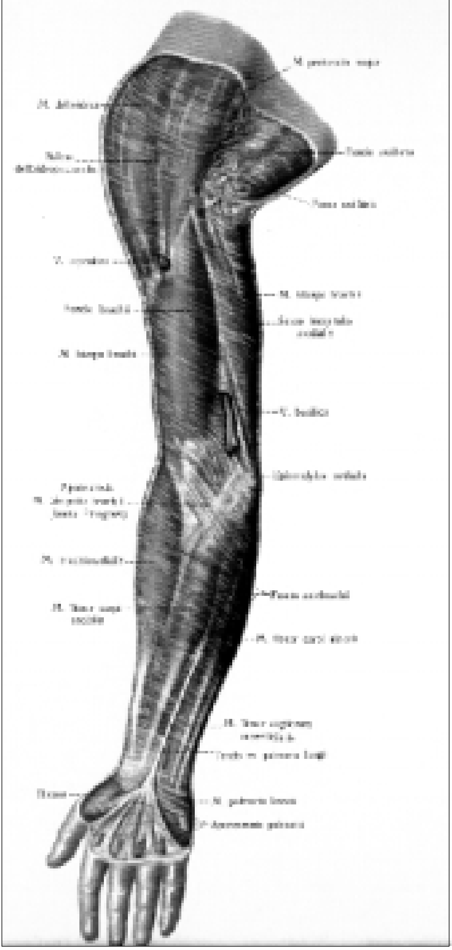
دووەمیان/ وەڵامی خانەکان بۆ هەوکردن (Celluler response):

کاری سەرەکی هەوکردن بریتییە لە کیشکردنی خرۆکە سپییەکان بۆ ناو گۆرەپانی هەوکردنەکە تا هەمو تەنە بیگانەکانەو مایکرۆبەکان بکوژن، هەرچەندە خرۆکە سپییەکان زیانیش لە شانەکانی ناوچە هەوکردووەکە دەدەن بە دەردانی: مادە ناوکارەکان، ئۆکسجینی ژەهرین، و ئەنزیمی شیکەرەوە. لە لولە خوێنیکی ئاسایی‌دا خانەکانی خوێن بەناوەراستی لولەکەدا دەرۆن و بەدەوری ئەمانیشدا پلازمای خوێن لە نزیکی ناوپۆشی لولەکانەوە دەروات واتە پلازما ریگرە لەبەرکەوتنی خرۆکەکانی خوێن بەناو پۆشی لولەکانی خوێندا.

لەکاتی هەوکردندا کاتێك لولەکان دەکشێن و خوێن هێواش دەبێتەوە لەناویاندا خرۆکە سپییەکان چەقی لولە خوێنەکان جێ دێلن و بەرناوپۆشە خانەکان دەکەون بەم کردارە دەوترێت پەراوێز بون (Margination) و خرۆکە سپییەکان بەناوپۆشەوە دەنوسێن (Adhesion)، پاش ئەمە خرۆکە سپییەکان گەندە پێ (Pseudopode) درێژ دەکەنەوە بەنێوان خانەکانی ناوپۆشی لولەکانداو لولە خوێنەکان جێ دێلن بەم کردارەش دەوترێت کۆچ (Migration) شایەنی باسە بونی مادە سەرنج راکێشەکان (chemofactic agent) لەشوێنی هەوکردنەکە رۆڵی گرنگ دەبینێت لە کیشکردنی خرۆکە سپییەکان بۆ ناوچەکە.

بەهۆی زۆری ژمارەی هاوتاخانەکان لە خوێندا لە ٢٤-٤٨ کاتژمێری سەرەتای هەوکردندا ئەم خانانە زۆرترین ژمارە پێکدێنن لە ناوچەی هەوکردنەکەدا. پاشان ژمارەی تاکە خانەکان (Monocyte) زیاتر دەبێت کە لە هەوکردنەکەدا پێی دەوترێت (Macrophage) بەهۆی درێژی تەمەنیەوە.

سەرجەم خرۆکە سپییەکان بەدروست کردنی گەندە پێ وەك هاوتاخانەکان لولەکان جێ دێلن.



پاش ئەوەی خرۆکە سپییەکان دەگەنە ناوچەی هەوکردنەکە دەست دەکەن بەراپەراندنی کارەکانیان کەبریتییە لە ناو بردنی تەنە بیگانەکان بەم شێوەیە:

ناسینەوەی تەنە بیگانەکەو نوسان پێوەی، قوت دانی و دروست کردنی خۆراکە بۆشایی لە ناو خانەکەدا (خرۆکە سپییەکان) پاشان لەناوبردن و هەلوەشانی تەنە بیگانەکە بەهۆی ئۆکسجینی ژەهراوی و ئەنزیمی شیکەرەوە (lysozyme) و چەندین مادەی دی.

شایانی باسە لە کاتی راکێشانی خرۆکە سپییەکان (Chemotaxis) و خواردنی تەنە بیگانەکاندا (phagocytosis) خرۆکە سپییەکان جگە لەو مادانەی دەیرژێتە ناو خۆی بۆ لەناوبردنی تەنە بیگانەکان چەندین مادەی تریش دەردەداتە دەرەوەی خۆی کە دەبێتە هۆی زامداربونی شانەکان وەك : ئەنزیمی شیکەرەوە، ئۆکسجینی ژەهراوی، بەرهەمەکانی ترشی ئەراکیدۆن (Arachidonic acid) وەك: پرۆستاگلاندین و لیوکۆترین ئەم مادانە زامدارکەری بەهێزن بۆ شانەکان، هەروەها هۆی بەهێز کردن و زیادکردنی هەوکردنەکەن.

ئەو زامەی لە شانەکاندا بەهۆی دەردراوی خرۆکە سپییەکانەوە دروست دەبێت بەرپرسی گەلێك نەخۆشییە وەك هەوکردنی جومگەی روماتیزمی (Rheumatoid arthritis).

چارەنوسی هەوکردنی خیرا:

هەوکردنی خیرا لەزۆربەی کاتدا بەتەواوی چاك دەبیتەوە (Resolution complet) بەبێ جێ هیشتنی هیچ جێ زامیك (Scar) بەو مەرجەی هەوکردنەکە توانی بیتی تەنە زیاندەرەکە (injeriers agent) هاوتا بکاتو زامی شانەکانیش زۆر نەبیت، خۆ ئەگەر زامی شانەکانی زۆربیتو هەوکردن لە ئەندامیکدا روبدات کە توانای دوبارە دروست بونەوەی نەبیت یاخود بریکی زۆر لەمادەی فایبرین (Fibrin) ریشاڵ بچیتە ناوچەی هەوکردنەکە ئەوە چاك بونەکە جێ برینی (Scar) لەگەڵدا دەبیت. خۆ ئەگەر هەوکردنەکە توشی بەکتریایەکی کیمو دروستکەر (pyogen) ببیت ئەوە هەوکردنەکە دەبیتە دومەڵ (Abscess)، هەندیك جاریش هەوکردنی خیرا سەر دەکیشیت بۆ هەوکردنی دریژخایەن.

هەوکردنی دریژ خایەن (Chronic inflammation):

وەك پیشتر وتمان پێ دەچیت هەوکردنی خیرا ببیتە هەوکردنی دریژخایەن ئەگەر تەنە زیاندەرەکە بەهەوکردنەکە هاوتانەبیت. پیش دەچیت هەوکردنی دریژ خایەن سەرەتایەکی دیکەی هەوکردنی نەبیت بەلکو هەخۆی بەدریژخایەنی هاتبیت، لەهەوکردنی دریژ خایەندا تەنە زیاندەرەکە (injerious agent) کەمتر ژەهراوییە (less toxic) بە بەراورد لەگەڵ هەوکردنی خیرادا. یاخود هەندیك مایکرۆبی ناوخانە هەیە (intra cellular organism) دەبنە هۆی هەوکردنی دریژخایەن وەك بەکتریای سیل (T.B)و بەکتریای سیفلسو بەکتریای تای مالتا Brucellosis هەروەها هەلمژینی هەندیك مادەی وەك سلیکا silica دەبیتە هۆی هەوکردنی دریژخایەن لەسیییەکاندا، هۆیەکی دی لەهۆیەکانی دروستبونی هەوی دریژخایەن بریتییە لەنەخۆشیەکانی خۆبەرگری (Autoimmune disorders) وەك هەوکردنی جومگەی رۆماتیزمی (Rheumatoid arthritis) هەوکردنی دریژ خایەن لە نەخۆشی سیلو سیفلسو گولی(leprosy)و تای مالتادا دەبیتە هۆی دروست کردنی گرۆ (Granuloma) لەسەر ئەندامە توش بوەکە، هەریەك لەم گرۆپانە پیك هاتوە لە کۆبونەوەی قەپگری گەورە لەسەر شیوەی روکەشەشانە پییان دەوتریت Epithelcoid cell ئەم خانانەش بەناوچەیەك دەور دراون لە لیمفەخانەو خانەی پلازما.

ئەم جۆرە تایبەتەی هەوکردنی دریژخایەن پێی دەوتریت هەوی گرۆیی Granulomatous inflammation.

جۆرەکانی هەوکردن:

هەوکردن بەپێی شلەی ناو هەوەکە (exudatc) دەکریت بەچەند جۆریکەوە:

١-هەوکردنی ئاوی (serous in flammation)

لەم جۆرەدا شلەیەکی ئاوی لەناوچەی هەوکردنەکەدا کۆدەبیتەوە کە لە لولەکانی خوینەوە هاتوە وەك بلقی سوتاوی.

٢-لینجە هەوکردن (Macoas in flammation)

لەم جۆرەدا لینجە مادە (mucons) زۆربەی شلەی هەوکردنەکە پیك دەهینیت وەك لەهەوکردنی بۆری هەواو گەدەو ناوپۆشی منالداندا رودەدات.

٣-هەوکردنی خویناوی (Hoemorrhagic in flammation)

لەم جۆرەدا خوین پیك هینەری سەرەکی شلەی هەوکردنەکەیە (exudate) و لەو ئەندامانەدا رودەدات، کە بۆریە خوینی زۆریان تیدایە وەك: سیو ریخۆلە.

٤-هەوکردنی کیماوی (suppurative in flammation)

لەم جۆرەدا کیمیکی زۆر (Pus) دروست دەبیت کەپیك هاتووە لە هاوتاخانەکان، قەپگری گەورەو خاشاکی شانەکان (tissuedebns)و مایکرۆبە مردوەکان.

٥-هەوکردنی ریشالی: (fibrinous in flammation)

ئەم جۆرە کاتیك رودەدات کە زامەکە گەورە بیتو پیارۆیی لولە خوینەکان ئەوەندە زیادی کردبیت رێ بدات بەدزەکردنی بریکی زۆر لە پرۆتینی ریشال پیك هین (fierinogen) بۆ ناو هەوکردنەکە، ئەم جۆرەش ئامازەیە بۆ هەوکردنیکی سەخت لە بۆشایی لەشدا (bodycavity)کاتیك زامی لینجە پەردەی ئەندامە توش بوەکە زۆربیتو تۆپەلە ریشاڵ (fibrin) ئەو زامانە دەگرنو لە چینی (Lamina propria) و تویژالیك بەستەرە شانە گەشە دەکاتو تۆپەلە ریشالەکە دادەپۆشیتو بەتوندی دەنوسیت بە لینجە پەردەی ئەندامە توش بوەکە بەم جۆرە هەوکردنەش دەوتریت (daphtheritic in flammation) کە جۆریکە لە هەوکردنی ریشالیو لەنەخۆشی (diphtheria) دا دەبینریت.

مادە ناوکارەکانی هەوکردن: (in flaamatory mediators)

مادە ناوکارەکان رۆلی سەرەکی دەگیرن لەسەرجەم گۆرانکاریەکانی هەوکردنداو کاریگەری راستەوخۆیان هەیە لەسەر بۆریچکەکانی خوینو خانە خرۆکەکان، دەتوانین ئەو مادانە بەگویرەی شوینی دروست بونیان بکەین بەدو بەشەوە:

یەکەم/

ئەو مادانەی لە پلازمای خویندا بەشیوەی ناچالاك هەنو بەدزەکردنیان بۆ دەرەوەی بۆریچکەکان چالاك دەبن ئەوانیش:

١-C_3a , C_5a , C_5b-q

٢-Bradykinin کە دەردەدرێ بەهۆی چالاك بونی سیستمی Kininبەکاریگەری Hageman factor.

٣-Fibrinopeptide كە دروست دەبێت لە ئەنجامی گۆڕانی Fibrinogenبۆ Fibrin لە كۆتایی كرداری خوێن مەیندا.

٤-پلازمین (plasmin)

دووەم/

ئەو مادانەی لە خانەكانەوە دەردەدرێن بۆ وەلاَمدانەوەی وروژاندنەكان كە بەهۆی هەوكردنەوە دروست دەبن وەك هیستامین و سیرۆتۆنین هیستامین دەبێتە هۆی كشانی (dilation)ی بۆریچكەكانی خوێن و زیادكردنی پیارۆییان سەرەرای كێش كردنی ترشەخانەكان بۆ ناوچەی هەوكردنەكە. هیستامین بەرێژەی زۆر لە درشتەخانەكان و تفتە خانەكان پەرەكانی خوێندا هەیە.

سیرۆتۆنین پاش كارلێكی نێوان دژەتەن و دژە پەیداكەر كۆبونەوەی پەرەكانی خوێن لە پەرەكانی خوێنەوە دەردەدرێت، سیرۆتۆنین وەك هستامین ئیش دەكات لە قرتینەركاندا بەلاَم لە مرۆڤ و ئاژەلدا فرمانی رون نییە.

هەندێك مادەی دیكەی وەك بەرهەمە لاوەكییەكانی Arachidonic acid كە لە پەردەی خانەوە دروست دەبێت لەكاتی وروژاندا (Stimulation) لەبەرهەمانە پرۆستاگلاندین و لیوكۆترین.

هەندێك مادەی دیش بەشداری لەهەوكردندا دەكەن وەك فاكتەری چالاككەری پەرەكەی خوێن PAFو , Neurapeptide Nitic oxide و چەندانی دی.

-دەركەوتنی هەوكردن لەسەرباری گشتی لەش:

هەرچەندە هەوكردن شوێنێكی دیاری كراو دەگرێتەوە لە لەشدا بەلاَم كاریگەری ئاشكرای لەسەرباری گشتی رژێمەكانی دیكەی لەش دەبێت لەوانەش بەرزبونەوەی پلەی گەرمی (fever) و زیادبونی ژمارەی خرۆكە سپییەكانی خوێن (leukocytosis) و گۆڕانی پرۆتینی ناو پلازما

وەك پێشتر باسمان كرد لەكاتی چالاك بونی قەپگری گەورەدا ئەم خانەیە چەند مادەیەك دەردەدات لەوانەش (IL_1 , TNF) ئەم دومادەیە كار دەكەنە سەر مەلبەندی ریكخستنی گەرمی لەش لە Hypothalamus دا و دەبێتە هۆی دروست بونی پرۆستاگلاندینی E(PGE) ئەم جۆرە پرۆستاگلاندینە كار دەكاتە سەر ئەو ئاسەوارانە (Receptor) كە كۆنترۆلی بۆریەخوێنەكان دەكەن لە سەنتەری كۆنترۆلی گەرمی. وروژاندنی ئەم ئاسەوارانەدەبێتە هۆی تەسك بوونەوەی بۆریچكەكانی خوێن لەپیستداو كەم بونەوەی فرێ دانی گەرمی بەمەش پلەی گەرمی لەش بەرزدەبێتەوە.

هەروەها هەردو مادەی (IL_1 , TNF) لە كاتی هەوكردندا دەبنە هۆی زیاد دەردانی خرۆكەی سپی لە مۆخی ئێسكەوە بەتایبەت ئەگەر بەكتریا هۆی هەوكردنەكە بێت. بەمەش ژمارەی خرۆكە سپییەكانی خوێن زیاد دەكات، بەلاَم لە هەندێك نەخۆشی وەك گرانەتاو هەندێك نەخۆشی ڤایرۆسی و ریكیتسیا (Rickettsia) و هەندێك مشەخۆر(Protozoo) دا ژمارەی خرۆكە سپییەكانی خوێن كەم دەكات (leukopenia).

سەرچاوەكان:

1-Thomas Carlyle Jones Veterinary Pathology Sixth edition Copyright 1997 Williams & Wilkin.

2-Muir s text book of pathology thirteenth edition last editcor.1992

3-Dorland s pocket Medical dictionary 25 th edition copyright 1995.

4-Kctures of pathology 2000 Dr: Ali Hasain college of vet: Medicine

لیكۆلینەوەیەكی پزیشكی: ناتوانرێت پێشبینی ماوەی پێتاندن بكرێت

لیكۆلینەوەیەكی پزیشكی نوێ دەریخست، كە دیاریكردنی كاتە گونجاوەكان بۆ ئەو ژنانەی، كە خوازیاری سكپربونن بە پشتگیریكردن بەپێشبینی كاتی پێتاندن كارێكی گرانە.

هەروەها وتی، ئەو شەش رۆژەی كە تییدا ژن چالاكی پێتاندنی زیاترە دیاریكردنی گرانە، تەنانەت لەو ژنانەشدا كە سوری مانگانەیان ریكە، و ئەو لیكۆلینەوەی، كە پەیمانگای ئەمەریكی نەتەوەیی بۆ زانستی دروستی ژینگەیی لەولایەتی نۆرس كارولینا (North Carolina) ئەنجامیدا دەریخست، كەماوەی پیكهاتنی هیلكۆكە بەشێوەیەكی زۆر گۆڕاوە لەبەر ئەوە ناتوانرێت پشت بە دیاریكردنی ئەو رۆژە تایبەتانەی جووتبوون ببەسترێت كەوا چاوەروانی روودانی سكپیری تیدا دەكرێت.

لیكۆلەرەوە بەشداربوەكان لەو لیكۆلینەوەی كە لە گۆڤاری پزیشكی بەریتانی بلاَودەكرێتەوە روونیان كردەوە، كە مەرج نییە زۆرترین ماوەی پێتاندن لەژناندا لەناوەراستی سوری مانگانەدا بێت واتە لە نیوانی رۆژی (١٧-١٠)ی سورەكە، هەروەك بلاَوە. ئەو لیكۆلینەوەی، كە لەسەر ٢١٣ ژن كرا، كە هەولی سكپربوونیان دەدا رونیكردەوە، كە ٣٠٪ی پێتاندنی تەواویان هەبوە لە رۆژانی شەشەمی ناوەراستی سورەكە، و (١٠٪) شیان بەلایەنی كەمەوە لەو ژنانە سورەكانیان ریكە پێتاندن لەهەركاتێكدا چاوەروانكراوە بەدەستپێكردنی رۆژی شەشەمەوە تا بیستویەكەم.

Internet

کلۆنکردنی مانگا

لە جۆرەکانی دیکە ئاسانترە

رێزان

لە ویلایەتە یەکگرتوەکانی ئەمەریکا لیکۆلینەوەیەك، کەلە سەر ٣٠ مانگای کۆپیکراو کرابوو، دەریخست، کە مانگاکان لە هەموو تیکچوونیکی گەورە بەدوربوون، کە لە ئاژەلی کۆپیکراوی دیکەدا دەرکەوتبوون.و هەمیشە بەشیوەیەکی کەم ناتەواوی زگماکی و بۆماوەیی لەسەر ئەو ئاژەلە کۆپیکراوانەی دیکە دەردەکەویت، وەکو لاوازیو یان نەبونی سیستەمی بەرگریو گرفت لەکیشدا یان زیادی یاخود کەمی.

جگە لەوە لیکۆلینەوەی کۆتایی دەریخست، کە مانگا کۆپیکراوەکان ئاسایی بوون تەنانەت وەکو دەردەکەویت دوانیان مانگای ساغیشیان بووە، بەلام ئەو زانایانەی ئەم تویژینەوەیان ئەنجامدا ئاگادارمان دەکەنەوە، کە بەرئەنجامەکانیان بۆ هاندانی کردارەکانی کۆپیکردن نیە، بەتایبەتی بۆ کۆمەلیکی کەمی خەلك، کە حەز لە کلۆنکردنی مرۆڤ دەکەن.

نەبوونی خەوشە زگماکییەکان:

روبرت لانزاه هاوریکانی لە پەیمانگای ماسیتشیوستیس بۆ تەکنۆلۆژیا لەولاتە یەکگرتووەکان، لیکۆلینەوەی تاقیکردنەوەی کلۆنکردنی مانگای ئەنجامدا، کەبووە هۆی ١١٠ کرداری ئاوسبوون.

٣/٤ی کاری پیتاندنەکە لەبارچوون، و ئەم ریژەیە زۆرتر نزیکە لەو ریژەیەی کە لەکاتی بەکارهینانی چارەسەری دیکەدا بەکار دەهینریت کە پێی دەوتریت (IVF) واچاوەروان دەکریت کە ریژەی لەبارچوون بگاتە ١/٤.



جگە لەوە ئەو ٣٠ گویرەکەیەی کە لەدایکبوون بیستو چواریان تاکو تەمەنی ئاسایی ژیان، ئەمەش ژمارەیەکی باشە ئەگەر بەراورد بکریت بەو مانگایانەی کە بەریگای سروشتی لەدایکبوون.

دکتۆر لانزا بە BBC راگەیاند، کە ئەنجامی لینۆرینو وتیشکیەکان دەریانخستوە، کە سیستمی بەرگریو رووکاری دەرەوەی هەموو ئاژەلەکان ئاساییبوونو هەروەها شیکارە تاقیگەییەکانی میزو خوین ئاماژەی بەنەبوونی تیکچونی بۆماوەیی یان هەرتیکچوونیکی دیکە کرد.

ئەنجامی هاندەر:

هەروەها لانزا وتی هەموو داتاکان ئاماژە دەدەن، کە ئەم ئاژەلانە لە روخسارو هەناوا سروشتین.

دکتور (ئیان ویلموت) لە پەیمانگای روزلین لە شاری ئەدبنەرەی سکۆتلەندی کە ئەو کەسەیە بەشدار بوە لە کلۆنکردنی مەری دۆلیدا، وەسفی ئە لیکۆلینەوەیە دەکات بەوەی هاندەرە بەلام نابیت جیابکریتەوە لەو لیکۆلینەوانەی دیکە کە تیکچوونو مردنی ناسروشتی ئاژەلە کلۆنکراوەکەی دەرخستوە.

هەروەها دکتۆر ویلموت دەلیت، کە ئەو لیکۆلینەوانەی دیکە، ئەم گویرەکەیە دەگریتەوە، کە سیستمی بەرگری تییدا بەرەو پیش نەچوو و دوای حەوت هەفتە مردن.

د. ویلموت دەلیت: "لە ٧٣٪ کرداری ئاوسبوونەکان بەلەبارچوون کۆتاییان هاتو ٢٠٪ی گویرەکەکان دوای لەدایکبوون راستەوخۆ مرن، ئەم لیکۆلینەوەیە جەخت لە کلۆنکردنی مرۆڤ دەکات کە کاریکی نابەرپرسانە دەبیت"

هەروەها وتی، کە لیکۆلینەوەکە ئەم پرسیارە دەهینیتە ئاراوە، کە ئایا دەتوانین ئیستا کلۆنکردن بەشیوەیەکی فراوان بەکار بهینین یان چاوەروان بکریت، تا ئەم تەکنیکە پیشتر دەکەویتو توانای زیاتری دەبیت؟

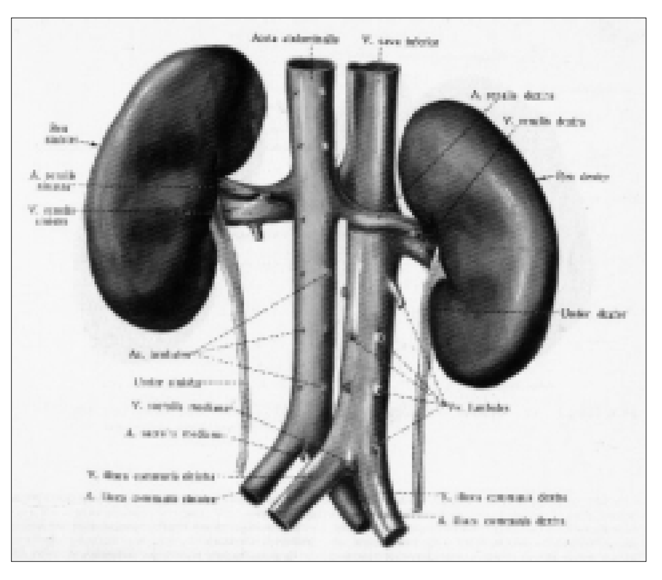
Internet

فسیۆلۆژی گورچیلەو شلەکانی لەش

پەرچڤەی
سەرهۆز محمد

گورچیلەکان ڕۆڵێکی سەرەکی لە هاوسەنگ کردنی شلەکانی لەشدا دەبینن لەبارەی قەبارەو خەستی و چڕی مادە هەمەچەشنەکانی ناویان. ئەگەر قەبارەی شلەکانی لەش زۆربوو، ئەوا گورچیلەکان بڕێکی زۆرتر لە قەبارەی میز فڕێدەدەنە دەرەوە، بە پێچەوانەوەشەوە ئەگەر قەبارەی شلەکانی لەش کەم بوو، ئەوا گورچیلەکان دەست دەگرن بەسەر فڕێدانی ئاودا، ئەوکاتە قەبارەی میز کەم دەبێتەوەو زۆر خەست دەبێت، بەمانایەکی دی گورچیلەکان بڕێکی کەم لە میزی خەست hypotonic urine دەرێژن کەبەسە بۆ فڕێدانی پاشەڕۆ نایترۆجینەکان بۆ دەرەوەی لەش.

سەرەڕای قەبارە، گورچیلەکان پارێزگاری ئۆزمۆزە پەستانی گشتی شلەکانی لەشیش دەکەن و لە نزیکەی ٣٠٠ ملی ئۆزمۆل/ لتر دەهێڵێتەوە، ئەوەش بە کۆنتڕۆڵکردنی خەستی میزی فڕێدراو یازیادکردنی دەردان و مژینەوەی ئەو مادانەی کاریگەرییان لەسەر ئۆزمۆزی زۆرە بەتایبەتی ئایۆنەکانی سۆدیۆم و کلۆراید، سەرەڕای ئەم فەرمانانە، گورچیلەکان کار دەکەن بۆ فڕێدانی پاشەڕۆ هەمە چەشنەکانی یوریا و کەیاتینین و دەها مادەی زیان بەخشی دیکە، هەروەها فڕێدانی دەرمان و ئەو مادانەی لەشیبونەوەیانەوە پەیدا دەبن لەناو لەشدا، چونکە مادەی نائاشنا و نامۆن بە لەش و پێویستە لەلەشدا نەمێننەوە.



شلەکانی لەش Body fluids

بۆ ئەوەی خانەکانی لەش بەشێوەیەکی سروشتی کاربکەن، پێویستە خەستی مادە جیاوازەکانی ناوی

بەچەسپاوی بمیننەوە لە سنوریکی دیاریکراوداو بە جیاوازییەکی تەواو لە خەستیەکەی لەشلەی شانەیی دەرەوەیدا، بەمانایەکی دی پیویستە شلەکانی لەش پاریزگاری بەپیکهاتەیانە بکەن.

لەشی مرۆڤی پیگەیشتو نزیکەی ٤٠ لیتر لەشلەی لەشی تیدایە، ٢٥ لیتر لەو شلەیە لەناو خانەکان خۆیاندان. کەپیی دەوتریت شلەی ناو خانەکان intracellular fluid یا ICF . ١٥ لیترەکەی دی لە دەرەوەی خانەکان کە پێی دەوتریت شلەی دەرەوەی خانەکان extracellular fluidیا ECF. نزیکەی ٣ لیتر لە شلەی دەرەوەی خانەکان لەناو خویندایە بەشیوەی پلازما، بەلام زۆربەی ئەوی دیکەی لەناو دەرەوەی لولە خوینەکاندا هەیە، لە نیوان خانەکاندا لەبەر ئەوە پێی دەوتریت شلەی نیوانی Interstitial fluid یا شلەی شانەیی tissue fluid بریکی کەمیش لەشلەی دەرەوەی خانەکان لەناو کەلینە تایبەتیەکانی لەشدان کە بەم بەشە دەوتریت شلە تایبەتیەکان (special fluid) وەك شلەی میشکی درکە پەتکی cerebrospinal fluid وشلەی جومگەکان synovial fluid کە لەناو تورەکە جومگەییەکاندایە bursaeو شلەی شوشەییو شلەی ئاوی کە لە چاودانو هی دی..

لە خوارەوە ئەم شلانە روون دەکرینەوە.

١–شلەی ناوخانەکان ٢٥ لیتر

٢–شلەی دەرەوەی خانەکان ١٥ لیتر

أ–پلازما ٣ لیتر

ب–شلەی نیوانی ١١لیتر

ج–شلەی تایبەتیەکان ١ لیتر

١–شلەی میشکی– درکەپەتکی

٢–شلەی جومگەکان

٣–شلەی شوشەییو شلەی ئاوی.

ئەو شلەیەی لەناو خانەکاندا خەستیەکی زۆری لەئایۆنەکانی پۆتاسیۆم تیدایە بەلام خەستی سۆدیۆمو کالیسۆم ومەگنسیۆمو ئایۆنە موجەبەکانی دی Cation کەمە ئەم ئایۆنە موجەبانە هاوسەنگە بەئایۆنە سالیبەکان anions، کە هەندیکیان نا ئەندامین (نائۆرگانین)، وەك: فۆسفەیتو کلۆریدو بایکاربونەیت، وهەندیکیشیان ئەندامین (ئۆرگانین)، وەك: ترشە ئەمینیەکانو پرۆتینەکان. هەرچی شلەی دەرەوەی خانەکانیشە، پیکهاتوی ئایونیان بەتەواوی لە شلەی ناوخانەکان جیاوازە، چونکە پرن لە سۆدیۆم جگە لە بریکی کەمیش پۆتاسیۆمو کالیسیۆم مەگنسیۆم، کە بە ئایۆنە سالیبەکان بەپلەی یەکەم کلورایدو بیکاربۆنەیت وهاوسەنگ دەبن، جیاوازیەکی زۆریش نیە لەنیوان پیکهاتەی ئایۆنی شلەی نیوانی وپلازمادا.

ئالوگۆر لە نیوان شلەکانی لەشدا:

لەگەڵ ئەوەی هەمو جۆرەکانی شلەکانی لەش پاریزگاری بەقەبارەو پیکهاتوی خۆیانەوە دەکەن. لەگەڵ ئەوەشدا ئالزگۆریکی بەردەوامو سەربەست لەنیوان خوینو شلەی نیوانیدا هەیە لە ریگای دیواری لولە خوینەکانەوە کە ریگا بەتیپەربوونی هەموو پیکهاتووەکانی پلازما دەدەن جگە لە پروتینەکان. هەروەها ئالوگۆر لە نیوان شلەی نیوانی وشلەی ناو خانەکاندا هەیە، بەلام ئەم ئالوگۆرە دیاریکراو و سنوردارە بەپێی خەسلەتی پیدارۆیشتنی پەردە پلازمیەکان کە دەوری ئەو خانانەیان داوە، لەبەر ئەوە شلەی ناو خانەکان هەمیشە لە شلەی نیوان یا دەکریتەوە، لەکاتیکدا شلەی نیوانی زۆر جیاوازی نیە لە پلازما.

ئالوگۆر لە نیوان خوینو شلەی نیوانیدا:

کاتیك خوین بەناو تۆری مولولەکانی خویندا لە لەشدا دەروات، بەشیکی زۆری پلازماکەی دەپالیوریت بەهەموو پیکهاتەکانیەوە، جگە لە پروتینیەکان (ئەلبومینەکان وگلوبینەکان و فایبرونوجین)، لەبەرئەوەی کیشە گەردیان بەرزە ئەم پالاوتەیە لەنیوان خانەکاندا دەروات بۆ ئەوەی ئۆکسجینو مادە خۆراکییو بەکەلکەکانیان بدەنێ.

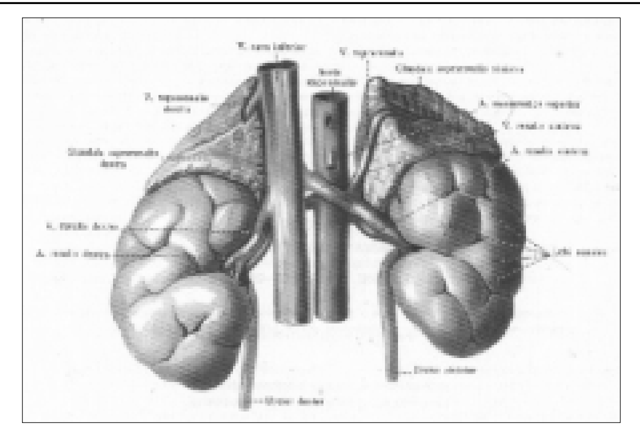
دوو هیز بەسەر ئەم پالاوتنەدا زالە کە بریتین لە :

پەستانی موولولەیی capillary pressure یا (cp)

پەستانی ئۆزمۆزی ملی .colloid osmotic p یا (cop)

هۆی پەستانی مولولەیی، پەستانی گشتی خوینە، و لەنیوان ٣٥ ملم جیوەدایە لەناو کۆتایی مولولە خوینبەردا. و ١٥ ملم جیوەشە لە کۆتایی خوینهینەرە مولولەدا. پەستانی مولولەیی کاردەکات بۆ پالنان بەپلازماوە بۆ ئەوەی لە تۆری مولولەی خوین بیتە دەرەوە لە دیوارە تەنکەکانی ئەم مولولە خوینانەوە.

هەرچی پەستانی ئۆزمۆزی ملیشە کە دەگاتە ٢٥ ملم جیوە بەدریژایی مولولەی خوین، دەگەریتەوە بۆ خەستی زۆری پروتینەکانی ناو ئەم ملولە خوینانە بەبەراورد لەگەڵ



خەستیان لە شلەی نیوانیدا. ئەم پرۆتینانە کە لە خویندان پەستانیکی ئۆزمۆزی دروست دەکەن دەگاتە ٢٥ ملم جیوە. هەرچی ئەلکترۆلیتەکانیشە، هیچ پەستانیکی ئۆزمۆزی دروست ناکەن لەگەڵ ئەوەی خەستیشیان بەرزترە لە پرۆتینەکانی خوین، هۆی ئەمەش ئەوەیە کە خەستی گشتیان لە هەردوو لاکانی دیواری مولولە خوینەکاندا یەکسانە. پەستانی ئۆزمۆزی ملی کاردەکات بۆ گەراندنەوەی ئەو شلەیەی پالیوراوە بۆ ناو مولولە خوینەکان. لەبەر ئەوەی پەستانی مولولەکان بەرزترە لە پەستانی ئۆزمۆزی ملی لە کۆتایی خوینبەردا (٣٥ ملم جیوە)و ٢٥ ملم جیوە بەدوای یەکدا). ئەوا پلازمای خوین لە کۆتاییدا دەپالیوریت، بەلام لە کۆتایی خوینهینەردا، زۆربەی ئەو شلەیە دەپالیوریتە ناو مولولە خوینەکانیەوە، چونکە پەستانی ئۆزمۆزی ملی لەم کاتەدا بەرزترە لەپەستانی مولولەیی.

پیکهاتەی میز:

میز مادەیەکی ئالۆزە لە پیکهاتندا، پیکهاتوە لەئاو ئەو مادانەی تیایدا تواونەتەوە، نیوەی ئەو مادەتواوانە (یوریا urea)یە، کە مادەیەکی سەرەکیە لە میتابولیزمی پروتینەوە پەیدا دەبیت، و ٩٥٪ی بری نایترۆجینی گشتی لە میزدا بریتیە لە یوریاو ترشی یوریك و کریاتنین و ئامۆنیا.

ترشی یوریك وەك بەر ئەنجامیکی کۆتایی لە کرداری ئۆکسید بوونی پیورینی (purines)ەوە لەلەشدا پەیدا دەبیت، و بەزۆری بەبریکی کەم لە میزی مرۆڤدا بەشیوەی مادەی نایترۆجینی هەیە. و لە میزی هەندیك گیانەوەری، وەك: بالندەو خشۆك دا لەبری یۆریا هەیە. میز جگە لەمە بریکی گۆراو لە (کریاتین)ی تیدایە، کە لە خویندا بە شیوەی (کریاتین) دەردەکەویت. و بەزۆریش بریکی کەم ئامۆنیا لە میزی نویدا هەیە. هەرچی ترشە ئەمینیەکانیشە بەبری زۆر کەم هەیە چونکە بوریچکەکانی میز توانای سەرلەنوێ مژینەوەیانی هەیە پاش پالاوتنیان لە خوینەوە.

لەو خوییە سەرەکیانەی کە لە میزدا هەیە، گۆگردەیت و فۆسفەیت و کلۆریدەیتی سۆدیۆم و پۆتاسیۆم و کالیسیۆمی و مەگنسیۆمە، کلۆریدی سۆدیۆم بەشی زۆری ئەم خوییانە پیکدەهینیت و بایەخیشی لە هەموویان زیاترەو لە ٤٤٪ی مادە رەقەکانی ناو میز دروست دەکات.

بەشیوەیەکی سەرەکی گۆرگردەیت لە پرۆوتینەوە پەیدا دەبن، چونکە پروتین گۆگردی تیدایە، هەروەها بەشیك لە ڤیتامینەکان و هۆرمۆن و ئەنزیمەکان بەبری زۆر کەم لەمیزی ئاسایی‌دا هەن سەرەرای ئەنزیمی ئەمیلەیز پیپسیس، بەپیێ جۆری ئەو خۆراکەی کە مرۆڤ دەیخوات. لەوانەشە رنین و تریپسینیشی تیدا بیت. گلۆکۆز لە میزی ئاسایی‌دا بەشیوەی زۆر کەم کەناگاتە یەك گرام لە ٢٤ سەعاتدا هەیە. ئەگەر ئەم برە زیادی کرد ئەوا مانای وایە کەسەکە توشی شەکرە بوە، لەوانەشە شەکرە لە حالەتە سۆزییە توندەکاندا یا لەئەنجامی ژەمیکی خۆراکی پر لە کاربۆهیدرەیتدا دەردەکەویت. لەبەر ئەوە پیویستە بۆ دلنیایی خوین لینۆرینی بۆ بکریت.

دەتوانریت کاری گورچیلەو فەرمانەکانی بزانریت بەهۆی لیکۆلینەوەی سیفەت و پیکهاتەکانی میزەوە وەك خوارەوە:

پرۆتینەکان زۆربەی ئەو مادە ناسروشتیە پر بایەخانەن لەمیزدا، چونکە حالەتیك دروست دەکەن کە پیی دەوتریت میزی پرۆتیناوی Proteinuria، و شەکریش تیایدا دەبیتە میزی شەکراوی glycosuria.

ئەو پرۆتینانەی، کە لە میزدا هەن لە ژیر بارو دۆخی نەخۆشیداو بایەخیکی کلینیکیان هەیە بریتین لە سیرەمی ئەلبۆمین serum albumin و سیرەمی گلوبیولین Serum globulin و هەردوکیشیان لەخوینەوە وەردەگیرین. هەندیك پاشماوەی ئەلبومین و گلوبیولین تەنانەت لەکەسی ساغیشدا دەردەکەویت لەبارە ئاساییەکاندا بری ئەو پرۆتینەی، کە رۆژانە لەمیزەوە فریێ دەدریت لەنیوان ٣٠ تا ٢٠٠ گرامدایە. هۆی میزی پرۆتین دەگەریتەوە بۆ بوونی ئەلبومین و گلوبیولین لەمیزدا بەخەستی نائاسایی. دوو جۆریش لە میزی پروتیناوی هەیە:

أ–جۆرێکیان لە ئەنجامی ڕووداوێکەوە پەیدا دەبێت و پێی دەڵێن میزی پرۆتینی گەندەیی یا درۆزن یا فسیۆلۆژی.

ب–جۆری دووەم پێی دەڵێن میزی پرۆتینی ڕاستەقینە یا گورچیلەیی. ئەوەی یەکەم لەپاش وەرزشێکی زۆر پەیدا دەبێت یا لەدوای خواردنی خۆراکێکی پڕ لەپرۆتین وەك پەنیرو هێلکە بەتایبەتی ئەگەر هێلکەکە نەکولابو، بەزۆریش لەمنداڵدا لەتەمەنی ٦ تا ١٢ساڵدا دروست دەبێت و بەزرۆیش لە کچ دا زۆرتر دروست دەبیت وەك لە کورو لەگەڵ نەخۆشی کەم خوینی و گەندە خۆراکی‌دا دەبیت.

هەرچی جۆری دووەمیشە زۆرتر بلاوەو بە هۆی ئەم هۆکارانەوە پەیدا دەبیت.

١–بەرکەوتنی سەرما.

٢–وروژاندنیکی زۆری دەماری.

٣–هەوکردن یا لەناو چونی جومگەی میزاوزێ.

٤–تیکەلبونی خوین بەمیز هەروەك لە کاتی یا لە دوای سوری مانگانە بەماوەیەکی کەم پەیدا دەبیت.

٥–خواردنی بریکی زۆر لە دژەتەنەکانی ژەهر antitoxin، لەم بارەدا توش بوون بە میزی ئەلبۆمین albuminaria لە ئەنجامی فریدانی بریکی زۆر لە سیرەمی پروتینی ناو ئەو مادە بەکار هاتوانەوە دەبیت دەتوانریت میزی پرۆتینی لەگەڵ جۆرەکانی دیدا بەهۆی لینۆرینی میزەکەوە جیابکریتەوە، کە هەندیك بارستەی دەرهاویژراوی تایبەتی castsی‌تیدایە ئەگەر ئەمە نەبوو، واتە هەوکردن یا قرحە لە دەرەوەی گورچیلەدا هەیە.

بوونی ئەم بارستە دەرهاویژراوانە بەلگەی تەواون بۆ توشبوونی گورچیلە، کە لە وانەیە رووکەشە شانەبن‌و نفرۆن بیانکاتە دەرەوە یا وردکەی دەنوکولەداری زبر یا مادەی مۆمی بن. بەشیوەیەکی گشتی ئەم بارستە دەرهاویژراوانە مادەی ئەلبۆمینن یا خانەی بوریچکەیی لەناوچون یا خرۆکەی سور یا خانەی کیمین.

نەخۆشی نفرۆن nephritis:

نەخۆشی نفرۆن، کە زۆرجار پیشی دەوتریت نەخۆشی برایت Brights disense، برتیە لە هەوکردنی گلۆلەی خوین لە تورەکەی بۆماندا، و ئەمەش دەبیتە هۆی گۆرانکاری لەمیزدا، وەك میزی ئەلبۆمینی albuminariaو هۆکەشی بوونی چەند تۆپەلیکی پرۆتینە لە میزدا، و دەبیتە هۆی میزی پرۆتیناوی. لە هەندیك حالەتدا بەتایبەتی لە سکپریدا، ئەم بارە رووددەدات‌و پیی دەوتریت گورچیلەی سکپری Kidney of pregnancy، و بری میز کەم دەبیتەوەو بریك ئەلبۆمینی تیدایە کە دەگاتە ٢٠ تا ٣٠گم لە لیتریك دا.

لە هەندیك جاردا میز خوینی تیدایە، یا هیموگلوبین‌و بەزۆریش لەگەلیدا پەستانی خوین زیاد دەکات، و سەریەشەش روودەدات‌و پیی دەلین eclampeia زۆر جار ژەهراوی بوون بە کانزا قورسەکانی، وەك: جیوە، زەرنیخ، بزمۆس، دەبیتە هۆی گۆرانکاری لە نفرۆنەکاندا، و هەندیك لە خانەکانیان دادەمالریت.

گلۆکۆز لە خویندا بە بەلگەیەکی نەخۆشی دانانریت، چونکە لەوانەیەکاتی بیت و لەئەنجامی خواردنیکی پر لە کاربۆهیدرەیت پەیدا بوبیت‌و پیی دەوتریت شەکری خۆراکی alimentary glylosuria، لەوانەشە کەسەکە توشی میزە شەکرەی گورچیلەیی renal glylosuriaببیت لەوانەشە. لەئەنجامی دەرپەرینیکی لەپری شەکر لە گلایکۆجینەوە پەیدا ببیت بەهۆی تیکچونیکی میکانیزمی شەکرەوە، ئەمانە نابنە هۆی زیادکردنی شەکر لە خویندا.

زۆربوونی شەکر لەخویندا hyperglyceria لەئەنجامی بێ توانای لەش لە بەکارهینانی شەکردا دەبیت.

لەوانەشە میز تەنەکیتۆنیەکانی تیدا بیت ketone hodies و ئەم حالەتەش پیی دەوتریت میزی کیتۆنی Ketonuria، و بە زۆریش خوێ دەدریتە ناو میزەوە لە ٣تا ١٥ ملگم لە کیتۆنەکان رۆژانە، کە بریتین لە ئەسیتۆن acetoneو ترشی ئەسیتۆسرکیك acetoacetic acid و ترشی هایدروکسی بیوتریك بیتا، کە بریتین لە ئەنجامەکانی میتابولیزمی چەوری‌و بری کیتۆنەکانیش بە خواردنی ژەمە چەوریەکان پاش رۆژوگرتن‌و لەناوچونی شانە چەوریەکان پەیدا دەبیت.

بری کیتۆن کەمکردنەوە بە خواردنی ئەو ژەمانە، دەبیت کە چەوریان کەم تیدایە. هەندیك جاریش لە ئەنجامی تیکچوونەکانی دوای نەخۆشی شەکرە پەیدادەبن، هەروەك توشبون بەهەندیك نەخۆشی دەماری‌و ئەقلی وەك paresis و tabes لەکاتی سکپری‌و پاش سرکردن بە ئیسەرو ئەو نەخۆشیانەی تایان لە گەلدایە لە ئەنجامی شکاندنی بەردەوامی چەوریەکانی لەش، بەهۆی تاوە. لەوانەشە میز مادەی ئیندکان (indican)ی تیدابیت بەبری زۆر گەورەو بەم

حاڵەتەش دەڵین میزی ئیندکانی (indicaria)، کە لە وانەیە رۆژانە ٤-٢٠ ملگم رۆژانە لە میزەوە فریبدریت، ئەمەش لە ئەنجامی ترشاندنی مادە پرۆتینیەکان لە گەدەو ریخۆڵەدا پەیدا دەبیت، و پەیوەندیان بەتیکچوونەکانی کاری گورچیلەوە نیە. بەڵکو لە ئەنجامی تیکچوونەکانی دیکەی لەشەوە پەیدادەبن.

لەوانەشە لە میزدا هەندیك بۆیە هەبن بەتایبەتی پیکهاتوی، وەك: بلیرۆبین Bilirubinو یوروکرۆمۆجین urochromgenو پورفیرین porphrin و رەنگە سروشتیەکەی میزیش دەگەریتەوە بۆ بوونی یورکرۆم urochrome کە لە هیمۆگلۆبینەو لە ئەنجامی زنجیرەیەك کارلیکە وەپەیدا دەبیت وەك .

هیمۆگلۆبین ← هیماتین hematin
بیلیرۆبین ← یوروکرۆمۆجین ← یوروکرۆم urochrome

بوونی یوریوکرۆمۆجین لە میزدا بەڵگەیە بۆ بوونی سیل. بلیروبین تاکە بۆیەی زراوە، دەتوانریت لە میزی تازەدا بدۆزریتەوە، کە دەئۆکسیت بۆ بلفرۆدین ئەگەر بەر هەوا بکەویت. لەوانەشە میز بۆیەی ئەنیولین ی تیدا بیت لەکاتی هەوکردنی بۆریچکەکانی هەناسە یا بوونی بەرد لە زراوو زۆربەی نەخۆشیەکانی جگەردا.

لەوانەشە میلانین (melanin)ی تیدا بیت وەك مادەیەکی نائاسایی لەمیزدا. کە زۆرجار لە حاڵەتی توشبونی بە مەلاریای دریژخایەن یا لە بوونی وەرەمە پیسەکاندا maligancy دا دەبیتو لەو حاڵەتەدا رەنگی میز رەش دەبیت کاتیك بەرهەوا دەکەویت.

پاڵاوتن filtration:

کاتیك خوین دەچیتە گلولەوە. ریژەیەکی زۆری پلازمای خوین (نزیکەی ٢٠٪)، لەناو تورەکەی بۆماندا دەپالیوریت. بری شلەی پالیوراوی هەردوو گورچیلەکە دەگاتە ١٢٥ ملیلیتر/ خولەكو ئەمەش یەکسانە بە ١٨٠ لتر/ رۆژ. ئەم پالیوراوەش لە پلازمای خوین دەچیت لە هەموو پیکهاتنەکانیدا، تەنها ئەوەندە نەبیت کە ئەم واتە پالیوراوەکە دەتوانین بلیین بێ پرۆتینە، چونکە کیشی گەردی مادە پرۆتینەکان بەرزن بەناوی دیواری مولولە خوینەکانی گلولەدا نارۆن، هەروەها ئەوانەی لە ناو دیواری تورەکەی بۆماندان. ئەم پەردانە دەڵاندنیکی گەورەیان بۆ هەموو گەردەکان هەیە کە کیشی گەردیان لەژیر کیشی گەردی پرۆتینی پلازمای خوینەوەیە واتە لەژیر ٧٠,٠٠٠دا.

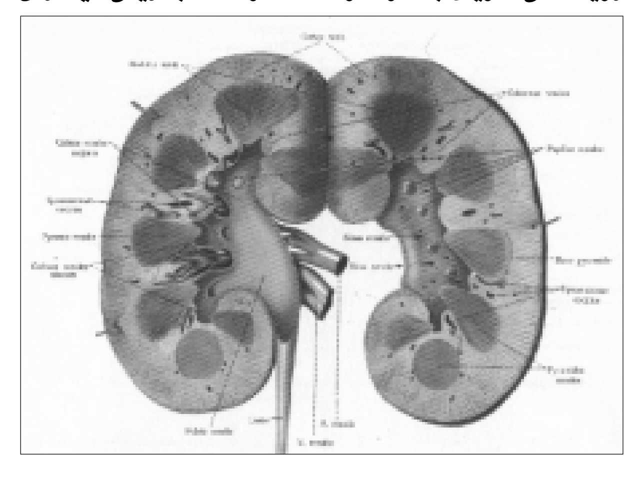
پاڵاوتن لە تورەکەی بۆماندا لە ئەنجامی پەستانی خوینی ناو مولولەکان capillary pressure دا بیت کە دەگاتە ٧٠ملم جیوە، و ئەمەش لە پەستانی مولولەکانی ناو هەموو لەش زیاترە، کە تەنها ٢٥ ملم جیوەن. پەستانی مولولەیی لە گلۆلەدا پال بە بەشیکی پلازماوە دەنیت (جگە لە پرۆتینەکانی ناوی) بۆ ئەوەی برژیتە ناو تورەکەی بۆمانەوە، بەڵام دوو هیز بەرەنگاری ئەم پاڵاوتنە دەکەن: یەکەمیان پەستانی ئۆزمۆزی ملی colloild osmatic pressure کە لە بوونی چەند جۆریکی جیاواز لە پرۆتینەکانی پلازمای خوین پەیدا دەبیتو دەگاتە نزیکەی ٢٥ ملم جیوە. دووەمیشیان پەستانی ناو تورەکەی بۆمان کەپیی دەڵین پەستانی بۆریچکەtubular pressuien کە لەوانەیە بگاتە ١٥ ملم جیوە. لەسەر ئەم بنچینەیە پەستانی پاڵاوتنی چالاك offective filtration pressureبریتیە لە بەرئەنجامی ئەم سێ هیزە واتە ٣٠ ملم جیوە.

بری پالیوراو راستەوخۆ هاوریژەیە لەگەل پەستانی پاڵاوتنی چالاك دا. و هەر هۆکاریك کاربکاتە سەر ئەم پەستانە دەبیتە هۆی گۆران لەتیکرای پالاوتنەکەدا.

لەو هۆکارانەش:

١-کرژبونی خوینبەرە وردە هاتوەکان دەبیتە هۆی دابەزینی پەستانی پاڵاوتنو لە ئەنجامدا کەمبونی تیکرای پاڵاوتن.

٢-کرژبوونی خوینبەرە وردە دەرچوەکان دەبیتە هۆی بەرزبوونەوەی پەستانی پاڵاوتن، و ئەگەر ئەم کرژبوونە مام ناوەندی بوو، ئەوا دەبیتە هۆی زیاد کردنی تیکرای پاڵاوتەکە. بەڵام ئەگەر کرژبوون لە خوینبەرە وردە دەرچوەکاندا زۆر بوو، ئەوە دەبیتە هۆی هیواش کردنەوەی رۆیشتنی خوین بەناو گلۆلەکاندا واتە دابەزینی تیکرای



پـــاڵاوتن، لەگـــەڵ ئـــەوەی کـــە بەرزبوونـــەوە لـــە پەســـتانی پاڵاوتنیش دا روی داوە.

٣-سوکە هاندانی سەمپەساوی دەبیتە هۆی کرژبونیکی یەکسان لە هەردوو خوینبەرە وردە هاتوەکان و دەرچوەکاندا، بەشیوەیەك کە تیکرای پاڵاوتن نە بەرز دەبیتەوە و نە نزم. ئەمە ریگـا بـە خویـن دەدات کـە لـە گورچیلەکانـەوە لـەکاتی کتوپری دا بچیت بۆ شانەکانی دی. بێ ئەوەی کاربگاتە سەر تیکرای پاڵاوتن. هەرچی هاندانی سەمپەساویشە بەتایبەتی هاندانی توند دەبیتە هۆی کرژبونیکی بەهیز لـە خوینبـەرە هاتوەکان و دەرچوەکاندا بەشیوەیەك لەم حالەتانەدا، تیکرای پاڵاوتندا دەبەزینیت و نزیکی دەکاتەوە لە سفر.

مژینەوە Reabsorption:

زۆربـەی ئـەو شـلەیەی، کـە دەپـالیوریت جـاریکی دی سـەرلەنوێ لەبەشـە جیاوازەکـانی بوریچکـەکانی گورچیلـەدا دەمژرینەوە، بەشیوەیەك کە لە کۆتاییدا تەنها نزیکـەی ١,٥ لیـتر لـە بنـەرەتی ١٨٠ لیـتر لـە شـلەی پـالیوراو لـەرۆژیکدا فریدەردیتە دەرەوە. کرداری مژینەوە، مژینەوەی ئاو و هەموو ئەو مادانە دەگریتەوە کە تیایدا تواونەتەوە جگە لە پاشـەرۆ بەرئەنجامـەکانی، وەك: یۆریـا و کریـاتین وهـی دی. لـە ریگـای بـــڵاوەو پیدارۆیشـــتن و گواســـتنەوەی چالاکـــەوە لـــەناو بۆریچکەکانی گورچیلەدا مژینەوە روو دەدات.

بەشی هەرە گـەورەی مژینـەوە لـە بۆریچکـەی پیچاوپیچی نزیکدا proximal convoluted tubule دا رودەدات. لەم بەشـەدا نزیکـەی ٨٠٪ ی ئـاوی پـاڵاوتو و ٨٠٪ی سـودیۆمی پـاڵاوتو سەرلەنوێ دەمژریتەوە ناو خوین.

مژینـــەوەی ئـــاو بـــەپێی یاســـای ئۆزمـــۆزی دەبیـــت وەك بەرئەنجامیك بـۆ مژینـەوەی ئایۆنـەکانی سـۆدیۆم بـەکرداری گواستنەوەی چالاك. هەروەها لە هەمان بۆریچکەدا هەموو ئەو گلۆکـۆزە دەمژریتـەوە کـە رۆیشـتوە، لەگـەڵ هـەموو ترشـە ئەمینیەکان و مادە بەکەلکەکانی دی و بەهەمان ریژەی مژینی ئاو، بەشیوەیەك، کە ئەو پاڵاوتەیـەی ئەم بەشـەی بۆریچکەکە بەجیدەهیلیت و دەچیتـە (پیچـی هنلـی)یـەوە Henle s loop و هـــەر بەپەســـتانی یەکســـانی isotonic لەگـــەڵ خوینـــدا دەمینیتەوە، بەڵام قەبارەکەی لە ١٢٥ ملم/ خولەك دا دەبەزیت بۆ ١٦ ملم/ خولەك. پیچی هنلی لەشیوەی Uدایە و لە تویکلـی گورچیلەوە دریژ دەبیتەوە بۆ کرۆك و لەپاشدا دەگەریتەوە بۆ تویکـڵ. پیچـی هنلـی لەسـەر بنەچـەی سیسـتمی تـەزوی پیچەوانە Counter Current System کار دەکات بۆ خەسـتی

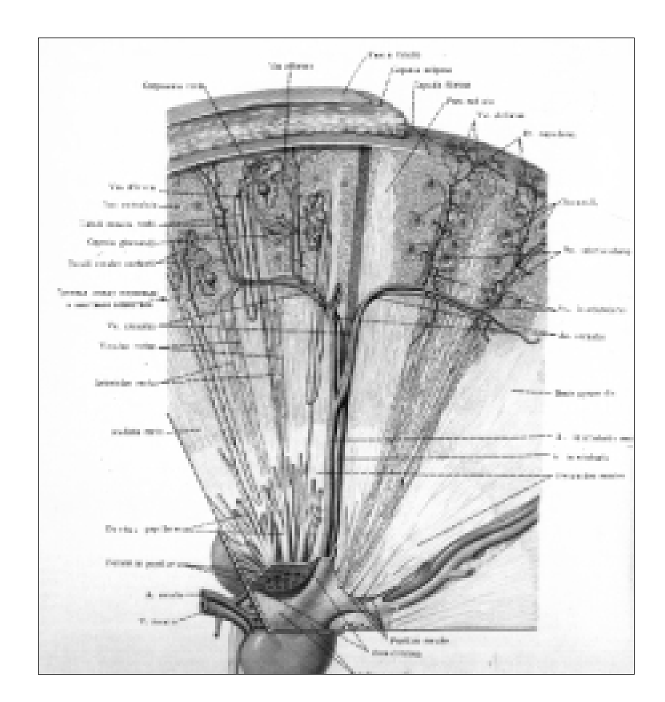
میز تا سنوری ١٢٠٠ مل ئوزمول/ لیتر بە بەراورد بە نزیکـەی ٣٠٠ ملـی ئۆزمـۆڵ/ لـتر بـۆ پـالیوراو ئـەو خوینـەی، کـە پالیوراوەکەی لیوەرگیراوە. خانـەکانی بـەرزە باڵ ascending limb ئایۆنـەکانی سۆدیۆم بـەکرداری گواستنەوەی چـالاك لـە پاڵاوتەکـەوە دەگویزیتـــەوە بـــۆ شـــلەی نیوانـــی دەرەوەی بۆریچکەکە و لەویشەوە بۆ ناو لولـە خوینـە نزیکـەکان. لەبـەر ئـەوەی دیـواری بـەرزە بـال دەلاندنـی ئـاوی تیـدا نـابیت. و هـەندیك لـە ئایۆنـەکانی سـۆدیۆم دەچیتـە نـاو نزمەبالـەوە descending limb بەپێی یاسای بڵاوە، چونکە خەستیەکەی لە دەرەوە زۆرترە لە چاو خەستیەکەی لەناوەوەی ئەم بەشەی پیچـی هنلیـدا. بـــەهۆی ئـــەم ریزبوونـــەی گواســـتنەوەی ئایۆنەکانی سودیۆم لە ریگای دیوارەکانی پیچی هنلییەوە لـە کرۆکدا پلەدارییەکی دیار لە خەستی ئایۆنەکانی سۆدیۆم دا دەردەکەویت هەر لـە تویکلـەوە تـا دەگاتـە ناوچـەی حـەوزی گورچیلـە لـــە نزیکـــەی ٣٠٠ ملـــی ئۆزمـــول/ لـــترەوە بـــۆ ١٢٠٠ ملی ئوزمول/ لتر.

قەبارەی ئەو پاڵاوتەیـەی پیچـی هنلـی بـە جیدەهیلیـت و پاریزگـاری خـۆی دەکـات بریتـیـیـە لـە ١٦ملیلـتر خولـەك و پەستانە کەشی بریتی‌یە لە (٣٠٠ملی ئۆزمول/ لتر).

ئەم پاڵاوتەیە دەچیتە ناو بۆریچکەی پیچاوپیچی دورەوە distal convoluted tubule، کـە تیـایدا بەشـیکی ئاوەکـەی دەمژریـت، لەپاشدا پاڵاوتەکە دەچیتـە جۆگـەی کۆکـەرەوەوە collecting duct کە بەناو کرۆکدا دەروات، و زۆر بـەخیرایی ئاوەکەی دەمژریت لەوەش ئۆزمۆزە پەستانی پالاوتەکە بەرز دەبیتەوە بۆ ١٢٠٠ ملی ئۆزمول/لتر هەروەها قەبارەکەشی نزم دەبیتـەوە لـە ١٦ ملیلـتر/ خولـەك وە بـۆ نزیکـەی ١/ مللیـتر/ خولەك یا ١,٥ لتر/ رۆژیك. ئـەم بـرەی دوایـی دەچیتـە حـەوزی گورچیلـەوە لـە شـیوەی مـیزدا. سـەرەرای مژینـەوەی ئـاو لـە جۆگەی کۆکەرەوەدا زۆربەی ئەو سۆدیۆمەش دەمژریتەوە، کە لە جۆگەی پیچاوپیچی نزیك و دووردا نەمژرابووەوە.

مژینەوەی ئاو لە جۆگەی پیچاوپیچ و جۆگەی کۆکەرەوەدا لەژیر کۆنترۆلی هۆرمۆنی دژە میزین Antidiuretic hormone دا دەبیت، کە پیی دەلین ADH و پلی پیشەوەی ژیر میشکە رژین دەریـدەدات. بـروا وایـە، کـە ئـەم هۆرمۆنـە کاردەکاتـە سـەر فراوانکردنی کونە میکرۆسکۆبیەکانی نـاو دیـواری جۆگـەی کۆکـەرەوە، کە گـەردەکانی ئـاو یـان پیدا تیپـەردەیت، و بـەوە مژینەوەی ئاو بەشیوەیەکی خیرا تر روودەدات. لەگەل ئەوەی بری ئەو ئاوەی لەجۆگەی کۆکەرەوەوە دەمژریت زۆر کـەمترە لـە بـری ئـەو ئـاوەی لـە بۆریچکـەی پیچـاوپیچی نزیکـەوە

دەمژریت کە بریتین لە ١٥ ملیلیتر/ خولەك بە بەراورد بە ١١٠ ملليتر/خولەك لەگەڵ ئەوەشدا کرداری مژینەوەی ئاو لە جۆگەی کۆکەرەوەدا بری میزی کۆتایی دیاریدەکات و هەر گۆرانیك لە بری ئاوی مژراودا دەبیتە گۆرانیکی گەورە لە قەبارەی میزدا. بۆ نمونە ئەگەر بری ئاوی نا مژراو لە ملليتر/ خولەك و بوو بە ٥ ملليتر/ خولەك، ئەوەمانای وایە قەبارەی میزی رۆژانە لە ١,٥ لترەوە دەبیتە ٧,٥ لتر. سەرەرای ئەمەش پەیوەندییەکی گەرانەوەی سالب negative feed baclc هەیە لەنیوان بری ئاوی لەش و هۆرمۆنی دژەمیزین ADHچونکە هەرکاتیك ئاوی لەش زیادیکرد (بەهۆی زۆر ئاو خواردنەوەو خۆراك و خواردنەوەی شلەوە) دەبیتە هۆی وەستاندنی دەردانی هۆرمۆنەکە لەژیر میشکە رژینەوە، کە بەوەش دەلاندنی دیوارەکانی جۆگەی کۆکەرەوە بۆ ئاو کەم دەبیتەوەو لە ئەنجامیشدا دابەزینیکی زۆری کرداری مژینەوەی ئاو، لەبەر ئەوە بری میزی روون زۆر دەبیت. بەپیچەوانەشەوە پاش دابەزینی بری ئاوی لەش (بەهۆی بەرۆژویەتی یا نەخواردنەوەی ئاوو ئارەق کردنەوەی زۆر یا ونکردنی شلەکانی لەش بەریگاکانی دی) ئەوکاتە دەردانی ADH زیاد دەکات و بەوەش دەلاندنی دیواری جۆگەی کۆکەرەوە بۆ ئاو زیاد دەکات و دەبیتە هۆی چالاکی لە مژینەوەی ئاوداو لە ئەنجامیشدا دابەزینی قەبارەی میزی دەرچو، کە خەستیەکەشی بەرز دەبیتەوە (یەکسانە بەسنوری کۆتایی توانای گورچیلەی مرۆڤ کە ١٢٠٠ملی ئۆزمول / لتر)ە



هۆرمۆنیکی دیکەش هەیە رۆلیکی گەورە لە مژینەوەی ئاودا دەبینیت لە جۆگەی کۆکەرەوەدا ئەویش هۆرمۆنی ئەلدۆستیرۆنە Aldosterone کە لەلایەن تویکلی رژینی سەرە گورچیلەوە دەرژریت و توانای مژینەوەی ئایۆنەکانی سۆدیۆم زیاد دەکات. کەمی ئایونەکانی سۆدیۆم دەبیتە هۆی کەم رژاندنی ئەم هۆرمۆنە، هەروەك لە نەخۆشی ئەودیون Addisons diseaدا روودەدات لە ئەنجامی دەبیتە هۆی بەرگرتن لە مژینەوەی سۆدیۆم لە جۆگەی کۆکەرەوەدا، و ئەمەش دەبیتە هۆی سەرنەکەوتنی مژینی ئاو وەك بەرئەنجامیکی لاوەکی بۆ مژینی سودیۆم، و بەوەش لەش بریکی زۆر لەسۆدیۆمی ئاو ون دەکات، کە دەبیتە هۆی تیکچونیکی زۆری شلەکانی لەش لەبارەی قەبارەو خەستی گشتی و پیکهاتەکەیەوە.

ئاو بەندی Edema:

ئاوەبەندی بریتیە لە کۆبوونەوەیەکی ناسروشتی شلەکانی لەش لەناوچەیەکی دیاریکراو یا لە ئەندامیکی لەش یا لە هەموو لەشدا، و ئاوبەندیش لەوانەیە لەناو خانەکان intracellular edema یا دەروەی خانەکان extracellular edema بیت، کە زۆرتر بلاوە.

ئاوبەندی دەبیتە هۆی تیکچونی هەردوو ئەو دوو هیزەی زالن بەسەر ئالوگۆری شلەکاندا لەنیوان خوین و شانەکان، کە بریتین لە پەستانی مولولەکان و پەستانی ئۆزمۆزی ملی. چونکە هەر بەرز بوونەوەیەك لە پەستانی مولولە یا دابەزینی پەستانی ئۆزمۆزی ملی دەبیتە هۆی ئەوەی بری شلە پالیوراوەکان بەناو دیواری مولولەکانی خویندا زۆرتر بیت لەبری گەراوە لەو لولە خوینانەوەو لەپاشدا کۆبوونەوەی شلەکانی لەش لە شانەکاندا پەستانی مولولەیی لەم حالەتانەی خوارەوەدا بەرزدەبیتەوە:

١-فراوانی مولولە خوینبەرەکان artorioles یا تەسکبوونەوەی مولو خوینهینەرەکان venules.

٢-پەککەوتنی دڵ. کە دەبیتە هۆی بەرزبوونەوەی پەستان لە خوینهینەرەکاندا، چونکە دڵ وای لیدیت ناتوانیت خوین بگەرینیتەوە. ئەگەر پەککەوتنە کە تەنها سکۆلەی راست بگریتەوە، ئەوا بۆ هەموو لەش دەبیت بەلام ئەگەر پەککەوتنەکە لە سکۆلەی چەپدا بیت ئەوا ئاو بەندیەکە تەنها لە سیەکاندا دەبیت و ئەو کاتە پیی دەلین ئاوبەندی سی pulmonary edema.

پەستانی ئۆزمۆزی ملی لەم حالەتانەدا نزم دەبیتەوە:

١–کـــەمی پرۆتینـــەکانی خوێـــن (ئەلبۆمینـــەکان و گلوبینەکان) لە ئەنجامی کەمی خۆراك یا بەد خۆراکی و پێی دەڵین ئاوبەندی خۆراکی untritional edema.

٢–کەمی پرۆتینەکانی خوێن بەهۆی ونکردنیان لە میزەوە لە حالەتی هەندێك لە نەخۆشیەکانی گورچیلە یا ونکردنیان لـە ئـەنجامی سـوتاندنی پلـە سـێوە کـە بەشـیکی زۆری لەش بگریتەوە.

٣–دابەزینی جیاوازی لـە خەسـتی پروتینـەکاندا لەسـەر هـــەردوولای دیـــواری مولولـــەکانی خوێـــن لـــە ئـــەنجامی دەرچونیانە لە دیواری لولە خوێنەکانەوە بەهۆی سوتاندن یا ژەهراوی بوونی ژەهری میرو هی دی...

٤–کۆبوونـــەوەی پرۆتینـــەکان لـــە شـــلەی نیوانـــیدا لـــە ئەنجامی داخستنی هەندێك لولەی لیمفاوی سـەرەکی بـەهۆی هەندێك مشەخۆرەوە یا بەهۆی کرۆمکەکانیانـەوە هـەروەك لـە نەخۆشـی دەردەفیـل elelephantisisدا دەردەکـەویت، بـەهۆی داخسـتنی لولـە لیمفیـەکانی یـەکێك لـە قاچەکانـەوە بـەهۆی کرمۆکەی کرمی دەزولەیی مشەخۆری wucheraria bancrofti.

راوەستانی خیرای گورچیلەکانAcute renal shutdown:

لەوانەیە یەکێك لە گورچیلەکان یا هـەردوکیان بەتـەواوی لەکاربوەستن بەهۆی هەوکردنیکی گورچیلەیی خیراوە Acute nephritis، کـەتیایدا نەفرۆنـەکان هەودەکـەن و پـڕ دەبـن لـە خانەکانی سپی خوێن یا رووکەشە خانەکان و بەمەش ریگە لە پاڵاوتن دەگرن لە تورەکەکانی بۆماناو هەردووکرداری مژین دەردان لەبەشـەکانی بوریچکەکانی گورچیلـەدا پـەك دەخـەن. لەوانەیـە ئـەم جـۆرە هەوکردنـە بـەهۆی سـتربتۆکوکای (Streptococci) یـەوەبیت هـەروەك لـە هـەوکردنی ئالوەکان یـا گـەروویا سـورەتاو و لــە هــەندێك جاریشــدا هەوکردنــەکانی پیسـت کـە لـە هـەمان جـۆری بـەکرتیاوە دەبـن، هـەوکردنی گورچیلە لەم حالەتانەدا لە ئەنجامی ژەهری ئەم بەکتریایانەوە پـەیدا نابیت، بەلکو لە دژە تەنەکانـەوە Antibodies کە لـەش دژی ئەم بەکتریایانە دروستیان دەکات.

لە هۆکارەکانی دیکەش تیکچوونی دیواری بۆریچکەکانی گورچیلەیـە لـە ئـەنجامی هـەندێك ژەهـر یـا ئەوکارلیکانـەی تیکەلبوونی خوێنی نا گونجاوی بەخشەریکەوە روودەدات.

کـەم کـارکردنی گورچیلـەی دریژخایـەن Chronic renal insufficiency

ئـەم حالەتـە لـە ئـەنجامی کەمبوونـەوەی ژمـارەی نفرۆنەکانـەوە دیـت، لەگـەڵ ئـەوەی نفرۆنـەکان خۆیـان سروشتین. کەم بوونەوەی ژمارەی نفرۆنەکان لـەم خالەتانـەدا دەبیت:

هـەوکردنی دریـژ خایـەنی گورچیلـەکان یـا نـەمانی گورچیلەیـەك یا کـەمی و نـەبونی گورچیلەیـەك بـەزکماکی یـا گـیرانی جۆگـەکانی مـیز بـەهۆی بـەردی گورچیلـەوە یـا رەق بوونی خوینبەرەکان. بە زۆری چارەکی ژمارەی نەفرۆنەکان بەسن بۆ ئەوەی لەش لە پاشەرۆ رزگار بکەن و پاریزگاری باری سروشتی شلەکانی لـەش بکەن ((ژمارەی تەواوی ئـەم نفرۆنانە لە هـەردوو گورچیلـەدا دوو ملیۆنـە)). بـەلام لـەزۆر جاردا کەسەکە زۆر خوێ و پرۆتینەکان و شتی دی دەخوات، کـــە دەبنـــە هـــۆی کەمبونـــەوەی ژمـــارەی نفرۆنـــەکان و بەرئەنجامیکی خراپ بۆ لەش پەیدا دەکەن.

لەبەرەچـەی پەککـەوتنی ریژەیـەکی زۆری نفرۆنـەکان قورسـایی زۆر دەکەویتـە سـەر ئـەو نفرۆنانـەی، کـە مـاون و ئەمەش دەبیتە هۆی زیاد کردنی پالاوتە بەریژەیەکی زیاتر لە کەمبوونـەوەی ژمارەی نفرۆنـەکان، بـەلام مژینـەوەی شـلەکان جـاریکی دی لـەژیر سروشـتیەوە دەبیـت بـەهۆی بوونـی ژمارەیـەکی زۆری ئـەو مادانانـەی کاریگەریـەکی ئۆزمۆزیـان دەبیت لە پالاوتەکەدا، لە دەرئەنجامی ئەم هۆکارانەوە بری میز زیاد دەکـات رۆژانـە سێ تـا چـوار جـار لەگـەڵ ئـەوەی ژمارەی نفرۆنە کارکەرەکان لە ژمارەی سروشتی زۆر کەمترن.

گرنگترین بەرئە نجامەکانی وەستانی گورچیلەکان بەخیرایی یا بە دریژخایەنی ئەمانەن:

١–ئاوبەندیـەکی گشتی لـەش بـەهۆی فـرێ نـەدانی بـری ئاوی تەواو بۆ دەرەوە.

٢–ترشـەلۆکی Acidosis ، کـە لـە ئـەنجامی پەککـەوتنی گورچیلەکان لە فریدانی بەرئەنجامەکانی میتابولیمی ترشەوە پەیدا دەبیت.

٣–بەرزبوونـەوەی خەسـتی پۆتاسـیۆم (فـرە پۆتاسـیۆمی hyperkalemia) لـــە ئـــەنجامی فرینـــەدانی پۆتاســـیۆم بەبری تەواو.

٤–بـەرز بوونـەوەی پاشـەرۆ نایترۆجینـەکان بەتایبـەتی یۆریا لە لەشدا. لە ئەنجامی فرێ نەدانی بەخیرایی و بەمەش دەلیـن یۆریمیـا uremia. لـەپاش هەفتەیـەك لەوەسـتانی گورچیلەکان هەستەکان لەدەست دەچن و کەسەکە دەکەویتە حالەتی لەهۆش خۆچوونەوە Coma کە بروا وایە لە ئەنجامی ترشـەلۆکیدا پـەیدا ببیـت، لەکاتی لـەهۆش خۆچونەکـە یـا بورانەوەکـە جولـە هەناسـەییەکان زیـاد دەکـەن بـۆ جـێ گرتنەوەی میتابولیزمی ترشی. بەلام پیش مردن بە دوو رۆژ پەستانی خوێن دەست دەکات بە نرم بوونـەوە، و ئـەم نـرم

ریگاوبان

صدیق محمد ئەحمەد
زانكۆی سلیمانی /كۆلیژی ئەندازیاری

پیشەكی: ئاشكرایە كە ریگاوبان یەكیكە لە هۆكارە هەرە گرنگـەكانی هـاتوچۆو پـەیوەندیكردن لـەنیوان چـین و توێژەكانی مرۆڤایەتیدا.

ریگاكانیش بەشیوەیەكی گشتی بەگویرەی ئەم خالانەی خوارەوە دروست دەكرین:

١-قەبارەی هاتوچۆ: Volume of Traffic

جەنجالی ریگاكە، ئایا ئەو ریگایە (جەنجالە، ناوەندە یان ئاساییيە).

٢-قورسایی: Tonnage

رەچاوكردنی قورسایی ئەو ئوتومبیلە بارهەلگرانە كە پیشبینی دەكریت ئەو ریگا بەكار بهینن.

٣-شوین و فرمانی ریگاكە: Location & Function

واتە ئایا ئەو ڕێگایە، ڕێگای نێوان دوو شارە یان دوو گوندە ....هتد، و ئایا ئەم ڕێگایە لە رووی قورساییيەوە، چ جۆرە ئۆتۆمبیلێكی بارهەلگری پیا تێپەردەبێت، ئەم خالەشیان باشترین ڕێگایەو ئەندازیاران زیاتر ڕێگاكان بەگوێرەی ئەم خالە دروست دەكەن.

ڕێگاكان بەشێوەیەكی سەرەكی چوار جۆرن:

١-ڕێگـا نێودەوڵەتیـیەكان: ئـەو ڕێگایانـەن كـە لەسـەر سنوورن و دوو دەوڵـەت بەیـەكتر دەگەیـەنن، ئـەم ڕێگایانـە بەلایەنی كەمەوە دەبێت دوو ساید بن.

٢-ئەو ڕێگایانەی كە شارەكان یان ولایەتەكان بەیەكتر دەگەیەنن.

٣-ئەو ڕێگایانەی كە گوندەكان بەیەكتر دەگەیەنن، ئـەم ڕێگایانەش بەزۆری ڕێگای گڵن.

جۆرێكی تایبەت لە ڕێگا هەیە پێی دەووترێت ڕێگـای خێرا، ئەمانەش بریتین لەو ڕێگایانەی كە تەنها ئۆتۆمبیلە خێراكانی پێدا تێپەڕ دەبێت،و ڕێگە نادرێت پاسكیل و تراكتۆر یان ئەو ئۆتۆمبیلانەی پێدا تیپەڕببێت كە خێراییيەكانیان كەمتر بێت لە (٦٠كم /سەعات). ئـەم ڕێگایانە بەلایەنی كەمەوە لە چوار ساید پێك هاتوون، و سایدەكانیش لەیەكتر جیاكراونەتەوە. لەم جۆرە ڕێگایانەدا، پێچ كردنەوەی ئۆتۆمبیلەكان لەسەر پردەوە دەبێت، ئەمەش هۆكارێكی گرنگی دیكەیە بۆ كەم كردنەوەی ڕووداوەكانی هاتوچۆو بەفیڕۆنەدانی كات.

ئـەو لیکۆڵینەوانـەی کـە لـەکاتی بردنـی ریگایـەك بەناوچەیەکدا پیویستن:

١-لیکۆڵینەوە ئابوریەکان: Economical studies

لیکۆڵینەوەی تەواو سەبارەت بەباری ئابوری و گەشەی دانیشتوان لەداهاتوودا، هەروەها دەست نیشان کرنی ئەو زەوییە کشتوکالییە گرنگانەی کە لەو ناوچەیەدا هەن، بۆ ئەوەی بتوانریت سود لەو ریگایە وەربگیریت بۆ مەبەستی گواستنەوەی بەروبومە کشتوکالییەکانی ئەو ناوچەیە، هەروەها رەچاوکردنی هەر شوینیکی گشتی لەو ناوچەیە وەك شوینە پیشەسازیی و پەروەردەیی و بازرگانییەکان، و خەملاندنی گونجاو بۆ فراوان بوونیان لە داهاتوودا.

٢-سەرچاوەی داهات: Financial Studies

ئاستی ئابووری ئەو دەستەیەی کە دروستکردنی ئەو ریگایە ئەنجام دەدات پیویستە بزانریت، تاکو ئەندازیاران بتوانن بەپیی ئەو داهاتە نەخشەسازی ئەو ریگایە بکەن.

٣-لیکۆڵینەوەی تەواو سەبارەت بە قەبارەی هاتوچۆ (جەنجالی ریگاکە) و جۆرو قورسی ئەو ئۆتۆمبیلانەی کە پیشبینی دەکریت ئەو ریگایە بەکاربهینن تاکو نەخشەی گونجاو بۆ ئەو ریگایە بکیشریت بەشیوەیەك کە ئاسانکاری بکریت بۆ کەمکردنەوەی رووداوەکانی هاتوچۆ ئەمەش بەفراوان کردنی ریگاکەو دانانی نیشانەکانی هاتوچۆ Ttaffic Signs، هەروەها خەملاندنی کیشی گەورەترین ئۆتومبیل کە پیشبینی دەکریت ئەو ریگایە بەکار بهینیت.

٤-ئەو لیکۆڵینەوانەی کە پەیوەندییان بەئەندازیارییەوە هەیە، ئەمانەش بریتین لە:

-مەسحی تۆپۆگرافی ناوچەکە، بۆ ئەوەی ریرەوی ریگاکەی لەسەر دیاری بکریت.

-پشکنینی ئەو خاکەی کە ریگاکەی لەسەردادەنریت، ئەمەش پیویستە ئەنجام بدریت بۆ ئەوەی سروشتی ئەوخاکە بزانریت.

-تەمەنی ریگاکە: واتە نەخشەسازی ریگاکە بۆ چەند ساڵ دەکریت بێ ئەوەی تایبەتمەندییە ئەندازەییەکانی لە دەست بدات.

-ئەو کیشەو گرفتانەی کە پیشبینی دەکریت توشمان بیت لەکاتی جێ بەجێ کردنی ریگاکەداو دانانی ریگەچارەی گونجاو بۆیان، وەك لەکاتی دروست کردنی پردەکاندا (قنترة)، دەرکردنی ئەو ئاوەی کە پیویستمان پیێ نییە بەهۆی ماتۆرەوە، یاخود گۆرینی ریرەوی ئاوەکە هەتاکو کارەکانمان ئەنجام دەدەین.

-بوونی کریکار (Labour) و شتو مەکی پیویست بۆ دروست کردنی ریگاکە لەو ناوچەیەدا، بۆ نمونە ئەگەر ئەو ناوچەیە ناوچەیەکی سەر سنووربیت لەوانەیە ئیشکردن تیایدا ئاسایی نەبیت، یان لەوانەیە دووربیت و شۆفیرەکان بە پارەیەکی زۆر شتو مەکت بۆ بهینن، یان لەوانەیە ئەو ناوچەیە دووربیت و کریکارەکان هەتا بگەنە ئەو ناوچەیە چەند سەعاتیکیان پیێ بچیت، بەمەش کارەکەت دوا دەکەویت.

ئەو فاکتەرانەی کە ریرەوی ریگایەك دیاری دەکەن، لەکاتی دابەزاندنی چەقە هیلی (Center Line) ریگاکەدا لە پلانەوە بۆ سەر زەوی:

کۆمەلیك هۆکارهەن کەلەکاتی جێبەجێکردنی ریگایەکدا ئەندازیار ناچار دەکەن کە لەو ریرەوە لابدات کە لە پلان دا ئاماژەی بۆ کراوە، گرنترین ئەو هۆکارانەش ئەمانەن:

١-ژمارەو جۆری ئەو ئۆتومبیلانەی کە پیشبینی دەکریت ئەو ریگایە بەکاربهینن: وەك لەپیشەوە باسمان کرد، پیویستە لیکۆڵینەوە ئابوورییەکان و لیکۆڵینەوەی تەواو سەبارەت بەهاتوچۆ ئەنجام بدریت، ئەم لیکۆڵینەوانەش زانیارییەکی گشتی دەبەخشیت سەبارەت بەژمارەو جۆری ئەو تۆتومبیلانەی کە پیشبینی دەکریت ئەو ریگایە بەکاربهینن، ئەگەر:

-جوولە هیواش (لەسەرخۆ) بوو، وەکو تراکتۆرو عەرەبانەو ....هتد، ئاسایییە ئەگەر ریگاکە پیچاوپیچی زۆریشی تیدابیت.

-جوولە خیرابیت، پیویستە تا دتوانین ریگاکە بەریکی دروست بکەین.

-جوولە خیرابوو و ریگاکە قەرەبالغیش بوو، پیویستە ریگاکە تایبەتمەندی خۆی هەبیت وەك پیچ کردنەوە لەسەر پردەوەو، جیاکردنەوەی سایدەکان لەیەکتر.

٢-ئەو خالانەی کە ریرەوی ریگایەك ناچار دەکەن بشکیتەوە، ئەمانەش بەشیوەیەکی سەرەکی دوو جۆرن:

ا-ئەو خالانەی کە ریگا پیوستە پیایاندا تیپەربیت، ئەمانەش ئەو خالانەن کە لەوانەیە لەرووی کۆمەلایەتی یان ئابوورییەوە گرنگ بن، وەك شارۆچکەیەك یان گوندیك کە بەرووبوومی کشتوکالی یان ئاژەلی، یان دانیشتوانیکی زۆری هەبیت، یان پردیك کە پیشتر دروست کرابیت لەسەر

جۆگەیەك یان رووباریك واچاكترە ئەو پردە بەكاربهێنیت و پردیكی نوێ دروست نەكریت.

ب-ئەو خاڵانەی كە ریگا نابیت پیایاندا تیپەرببیت:

لەكاتیكدا شوینیكی ئاینی پیرۆز، گۆرستانیك، دامەزراوەیەكی گرانبەهای وەك نەخۆشخانەیەك یان قوتابخانەیەك، یان زەلكاویك دەكەویتە سەر ریرەوی ریگا پیویستە ریگاكە لابدریتەوە بۆ ئەوەی تایبەتمەندییە ئەندازەییەكانی لە دەست نەدات.

٣-تۆپۆگرافی ناوچەكە: ئەمەش خالیكی گرنگی دیكە كە دەبیتە هۆی دەست نیشان كردنی ریرەوی ریگاكە، بۆ نموونە ئەگەر ناوچەكە ناوچەیەكی شاخاوی بیت، پیویستە ریگاكە لە شوینیكەوە ببریت كە كەمترین لاری (Slope) و باشترین دووری بینراو (Sight distance) بەدەستەوە بدات.

هەندیك جار ریرەوی ریگاكە پیویستە بشكیتەوە لە كاتیكدا كە شیوەیكی قووڵ یان بەرز دیتە ریت، بۆ ئەوەی پركردنەوە یان برین (Cut or Fill) یكی زۆر ئەنجام نەدریت.

٤-بۆ ئەوەی ئەو ریگایە تایبەتمەندییە ئەندازەییەكانی لەدەست نەدات، پیویستە بەشیوەیەك دابنریت كە لارییەكی گونجاوی هەبیت، ئەو دوورییەی كە شۆفیریك دەتوانیت ببینیت لەكاتیكدا دانیشتوە لەناو ئۆتومبیلەكەیدا پیویستە زیاتربیت لەودوورییەی كە پیویستە بۆ وەستاندنەوەی ئۆتومبیلەكەی كاتیك بەخێراییەكی دیاریكراو لەسەر ریگایەك دەروات.

٥-جۆگە، روبار یان ریگەی ئاسنین، لەكاتیك دا دەكەونە سەر ریرەوی ریگایەك هۆكاریكی گرنگی دیكەن كەدەبنە هۆی شكانەوەی ریگاكەمان.

لەكاتیك دا ریگا رووباریك، جۆگەیەك یان ریگەیەكی ئاسنین دەبریت باشتروایە كە بەشیوەیەكی ستوونی بیان بریت، شوینی پردەكە لەسەر رووبارەكە پیویستە دەست نیشان بكریت ئەویش بەرەچاوكردنی ئەو مەرجانەی كە لە بناغە (Foundation) دا هەیە، واتە تادەتوانریت كۆتاییەكانی پردەكە لەسەر خاكیك دابنریت كە پتەوو رەق بیت، بەلام زۆر بەكەمی واریك دەكەویت كە ئەو شوینەی بەگونجاوی دەزانریت بۆ ئەوەی پردەكەی لەسەر دروست بكەین لەسەر ریرەو (مسار)ی ریگاكەمان بیت، بەمەش ریگاكەمان پیویستە بشكیتەوە بۆ سەر پردەكە.

٦-ئاستی لافاو لەناوچەكەدا:

بەرزترین ئاستی لافاو كە رووی دابیت لەو ناوچەیەدا پیویستە بزانریت، ریگاش دەبیت لە شوینیكەوە ببریت كە بەلایەنی كەمەوە ٦٠ سم لە سەر رووی بەرزترین ئاستی لافاوەوە بیت لەناوچەكەدا.

لەناوچەشاخاویەكاندا پیویستە ریگاكانمان بەقەدپالی شاخەكاندا ببەین، بەشیوەیەك دابنریت كە دژی ئاراستەی بابیت و هەروەها روەو هەتاویش بیت و بۆ ئەوەی ئەو بەفرەی كەلی دەباریت زوو بتویتەوەو كیشە بۆ هاتوچۆ دروست نەكات.

٧-مەرجە جیولۆجی‌یەكان Geological Conditions

ریگا پیوستە بەسەر خاكیكی شیاودا ببریت بۆ ئەوەی بناغەیەكی باشی هەبیت. هەروەها ریگا پیوستە بەشیوەیەك دروست بكریت كە لەكاتی باران بارین دا ئاوی لەسەر نەمینیتەوە، ئەمەش بە بەرزكردنەوەی ناوەراستی جادەكە، بری ئەم بەرز كردنەوەیەش بەندە لەسەر بری باران بارین و جۆری ئەو مادەیەی كە رووی جادەكەی لی دروست دەكریت.

پركردنەوە یان هەلكەندن لە خاكی بەردین دا گونجاو نییە، هەلكەندنی خاكی بەردین ئامیری پیشكەوتوو ئیشی زۆری دەویت، ئەمەش لەرووی ئەندازیارییەوە پەسەند ناكریت چونكە پارەو كاتیكی زۆری دەویت، هەروەها پركردنەوەش لە خاكی بەردیندا لەوانەیە ببیتە هۆی خلیسكان و لەیەكترجیابوونەوەی خاكە بەردینەكەو بەشە پركراوەكە، بەتایبەتی لەرووە لیژەكاندا (Slopes).

٨-بوونی كریكارو مادەی پیویست بۆ دروست كردنی ریگاكە:

ریگا پیوستە بەشوینیك دا ببریت كە كریكارو مادەی پیویستی بۆ دروستكردنی ریگاكە بەئاسانی تیدا دەست بكەویت.

٩-نەبردنی ریگا بەناو شار یان گونددا:

ریگا پیویستە بەقەراغی شار یان گونددا تیپەر ببیت، بۆ ئەوەی هاتوچۆی لاوەكی وەك ئۆتومبیلەكانی ناوخۆو تراكترۆو پاسكیلی پیدا تیپەر نەبیت، هەروەها بۆ ئەوەی هاولاتیانیش بەدووربن لەرووداوەكانی ئۆتۆمبیل.

١٠-ناوچە رامیاری یان بیانییەكان:

ریگا نابیت لەناوچەیەكی بیگانەدا تیپەرببیت، بۆ ئەوەی كیشەی نیودەولەتی یان رامیاری دروست نەكات.

١١-بێ تاقەتی لەریگا راست و تەختەكان دا : Monotony of straight roads

لەناوچە تەختەكاندا نابیت ریگا بۆ دوورییەكی زۆر بەسروشتی خاكەكە واتە بەریكی دروست بكریت، چونكە دەبیتە هۆی بیتاقەتی شۆفیرو لەوانەیە خەوی لی بكەویت، لەبەر ئەوە واچاكترە بۆ هەر پینج كیلۆمەتریك (٥كم) لەریگاكە پیچیكی تی بخریت بۆ ئەوەی شۆفیر بەئاگا بیتەوەو خەوی لی نەكەویت.

زانایان دەگەنە لێواری گەردون

نەزیرە محمد
پسپۆڕی بایۆلۆژی

زانا گەردونناسەکان توانیان سەرکەوتنی تازە بەدەست بهێنن لە دۆزینەوەی نهێنیەکانی ئەم گەردوونە بێ سنورە کە پێشتر هیچ کەسێك پـێی نەگەیشتوە، زاناکـان بـەهۆی ئـەو ئـامێری بینینانـەی کـە هەیانـە دەتوانـن سـەیری بەشـێکی گـەردون بکـەن کـە مەجـەرەکان تێیـدا لـێرەو لـەوێ وەك یاقوت بڵاوبونەتەوە.

بـەهۆی ئـەو وێنانـەی کـە لـە تەلسـکۆبی پێشـکەوتوو لەروانگـە ژاپۆنییەکانـەوە لـە هـاوای وەرگـیراوە. دەتوانرێـت چـاودێری ئـەم گەردونـەی پـێ بکرێـت، کـە گەردونێکـە رەهەندێکی خەیاڵاوی هەیە،

توانـراوە کۆمـەڵێك وێنـە بـۆ گـەردونی فـراوان بـەهۆی ئاراسـتە کردنـی هاوێنـەکان بـەرەو جەمسـەری بـاکوری گەلاکسی خۆر وەربگرێت، کە ئەمەش دیمەنێکـە تاڕادەیـەك ژمارەی ئەستێرەو هەسارەکان لە گەلاکسییە هاوسێکان یان نزیکەکانی دی کەمترە.

وێنـەی گەلاکسـیە گـەورەکان بەشـێوەیەکی خـوارو خێـچ دەردەخات. و هەندێکیان بچوك‌و کز لە ڕەنگی شـینی تـۆخ، لەگـەڵ گـەلاکس‌و تەنـە ئاسمانییـەکان بەشـێوەی سـوری بریقـەدارن، زاناکـان لـەو بڕوایـەدان کـە ئەسـتێرەی تـازە پێگەیشتوبن‌و پڕبن لە تۆزی گەردونی، و بەدەست کـەوتنی ئـەو وێنانـەی کـەزۆر دور وڕونـن، ئاماژەبـەوە دەدات کـە بـە یەکەم ئەرکـە گرنگـەکانی روانگـەی ژاپۆنـی دەژمـێردێت کـە لەساڵی ١٩٩٨دا دەستی بەکار کردوە.

ئـەم ڕوانگەیـە تلسـکۆبێکی گـەورەی هەیـە کـە قـەبارەی هاوێنەکـــــەی ٨,٢ مــــــەترەو لەوانەیـــــە وردتریــــــن جۆر بێت لە جیهاندا.

رونـی‌و وردبینـی وێنـەکان سـەرنجی زانا گەردونناسـەکان بەلای خۆیدا راکێشاوە، ئەو لێکۆڵینەوەو توێژینەوانەی کە لەسـەر ئـەم وێنـە وەرگیراوانـە کـراون دەریخسـتوە کـە قـەبارەی ئـەو گەلاکسـییانەی کەدەرکـەوتون نزیکـەی ٩٠٪ ئەوتیشـکە دروسـت دەکـەن کـە لـە گەلاکسـییەکانی گەردون دا هەن.

ئـەو ئەنجامانـەی کـە لـە روانگـەی ژاپۆنییـەوە بەدەسـت هـاتون، جیاوازن لـەوەی کە ڕوانگـەی زەبەلاح‌و پێشکەوتوی هـابلی ئەمـەریکی، بەدەسـتی هـاتون کـە بـۆ دۆزینـەوەی نهێنییـەکانی گـەردوونی فراوان‌و قـوڵ دامـەزراوەو جیاوازی لـەنێوانیاندا وردی بەرئەنجامـەکانی یەکـەم لـە چـاو ئـەوەی دووەمدا دەردەخات.

***روناکییەکانی قوڵایی:**

بـەهۆی شـیکاری ئـەو وێنانـەی کـە لـە تەلەسـکۆبەکەی روانگەی یابانی کە پـێی دەوترێت سوپارۆگرتونی، زاناکان توانیویانە هەموو ئەو پێچخواردنەو لێوارەکانی گـەردوون کە دەتوانرێت سەیر بکرێت‌و وێنە یان گرتووە.

ئێستا شتێکی ئـەوتۆ نـەماوە لـە گەلاکسـیە لاوازە تیشـك کەمەکانی گۆشەفراوانەکانی گـەردوندا کەبی‌دۆزنـەوە، بـەڵام لەگەڵ ئەوەی کە بینینەکانی تەلسکۆبی سوپارد بەشـی هـەرە زۆری ئەو تیشکەی کە لە گەلاکسی‌یەکانی ئەم گەردوونـەوە دێت بینیوە، ئەو وێنانـەی کەمانگە دەستکردەکان گرتویانـە دەریان خستووە کە ئەو روناکی‌یەی کە لە قوڵایـی گـەردووندا هەیە دەگاتە سێ ئەوەندەی ئەوەی کە بەم تەلسکۆبە گیراوە، لەبەر ئـەوە زاناکان دەڵێن ئەوەمان لاروونە کە زۆربـەی ئـەو روناکییـەی لـەم گەردوونـەدا دیـت، ئەوەنی‌یـە کـە لـە گەلاکسـییەکانەوە دیـت و ئەمـەش جۆریـك لـە تـەم‌و مـژو پرسیاری هەمە چەشنەی وروژاندووە.

Internet

فرە فرمێسک کردن و ئاوکردنی چاو

Epiphora

نووسینی: **دکتۆر کاوە قادر قەرەداخی**
شارەزای نەشتەرگەری و نەخۆشیەکانی چاو

فرمیسك شلەیەکی روونی ئاوی نیمچە ئەلکالیە کە ئاو و خوێی سودیوم کلوراید پیك هینەری سەرەکییەتی.

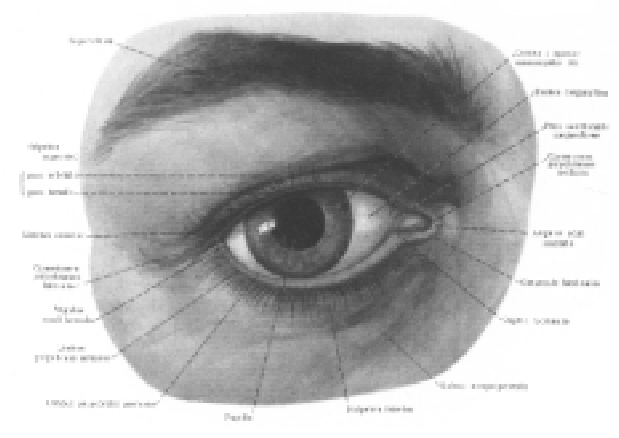
تا رادەیەك دژە بەکتریای تیادایە وەکو لایزۆزایم.

بەشێوەیەکی ریك و پیك دەردەدریت لە فرمیسك رژینەکانەوە کە رژینی تایبەتین دەکەونە سەرەوەو دەرەوەی ژیر پیلوی سەرەوەی هەر چاویك.

فرمیسك رووی پیشەوەی گۆی چاو و ژیر پیلوەکان تەرو شیدارو پاکژ دەکاتەوەو بە بەردەوامی.

بەشێکی زۆری دەبیت بەهەلم و زیادەکەی لە کونیلەکانی فرمیسك بەرەوە دەرۆن کە دووانن لە هەرچاویك داو نزیکەی (٢ملم) دریژن و دەکەونە نزیك گۆشەی ناوەوەی سەر لیواری پیلوەکان. لیرەشەوە بۆ بۆریچکەی فرمیسك کە (٨-١٠ملم) دەبن و بۆ توورەکەی فرمیسك کە دەکەویتە ئەم لاو ئەولای کەپووەوە. تورەکەی فرمیسك دریژی نزیکەی (١٠ملم) دەبیت.

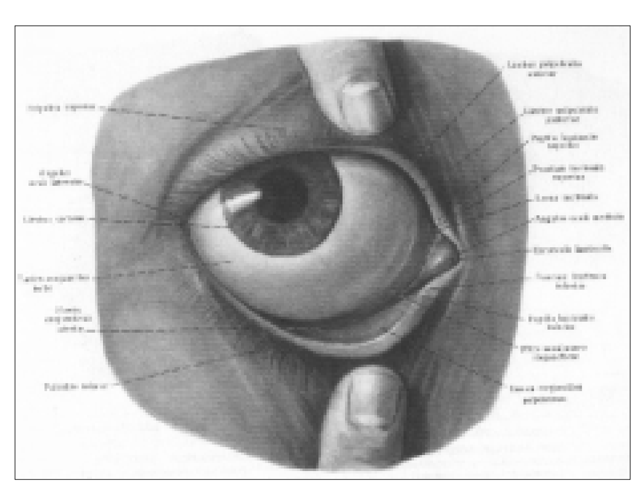
کۆتایی ئەم تورەکەیەش بە بۆریچکەیەکی (١٢ ملم) ی دیت کە پێی دەلین فرمیسکە بۆری کەپوو لە کوتاییەکەیدا زمانەیەك هەیە پێی دەلین زمانەی هاسنەر Hasner s Valve و لە بۆشایی پشتەوەی کەپوودا دەکریتەوە.



٧٠٪ی فرمیسك بە بۆریچکەی فرمیسك بەری خوارووودا دەروات بەشەکەی دیکەشی بە بۆریچکەی سەرەوەدا لە هەرچاویکدا.

لە هۆیەکانی فرەفرمیسك کردنی چاو:

١-زیاد دروست بوون و دەردانی فرمیسك لەلایەن رژینی فرمیسك رژینەکانەوە.



لەکاتی کاردانەوەی چاوەکە بۆ ئازارو سووتانەوە، برینـدار بـوونو هـەوکردنی کورنیـاو لکـاوە، یـان کاردانـەوە بـۆ هـەلچوونی بـاری دەروونـیو گریـانو ئـازار. بـەلابردنو چارەسـەری هۆیەکـەی فـرە ئـاوکردنی چاوەکـە چاك دەبێت.

٢-گـیرانی دەرچـەکانی فرمیسـك بـەر یـان تەسك بوونەوەی:

*تەسـك بوونـەوە بـەهۆی تەمەنـەوە یـان هەلگەرانـەوەی پیلوی دەرەوە.

*زەبـر بەرکـەوتنی چـاوو لـووت (کـەپوو) کـە کـار لـە بوریچکـە فرمیسـك بـەر یـان تورەکـەی فرمیسـك بکـەنو زیانیان پێ بگات.

*هـەوکردنو سـووتاندنەوەی گیرفانـەکانی کەپووی دریژخایەن.

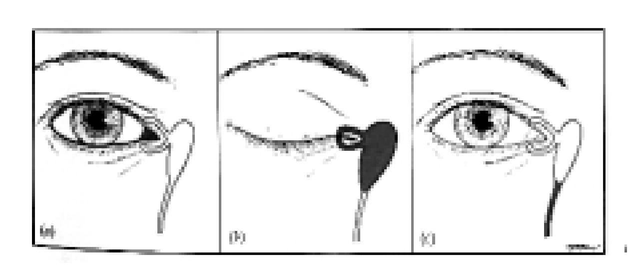
*هەوکردنی (تورەکەی) فرمیسك.

*گیرانو تەسـك بوونـەوەی بـەهۆی تـەنی بیگانـە وەکـو برژانـگ، یـان هـەندیك مشـەخۆر کـە گـەراکانیان لـەناو پیلوەکاندا دادەنینن.

*زگماکی: کۆتایی فرمیسکە بۆری کەبوو نزیك زمانـەی هاسنەر بەداخراوی دەمینیتەوە.

چارەسەری گیران و تەسك بوونەوەی دەرچەکانی فرمیسك بەر

*گیرانو تەسك بوونەوەی کونیلەی فرمیسك بەئاسانی بە



نەشتەرگەری بچووك دەکریتو دەمی کونەکە گەورە دەکریت.

***گیرانی بوریچکەکانی فرمیسك بەر:**

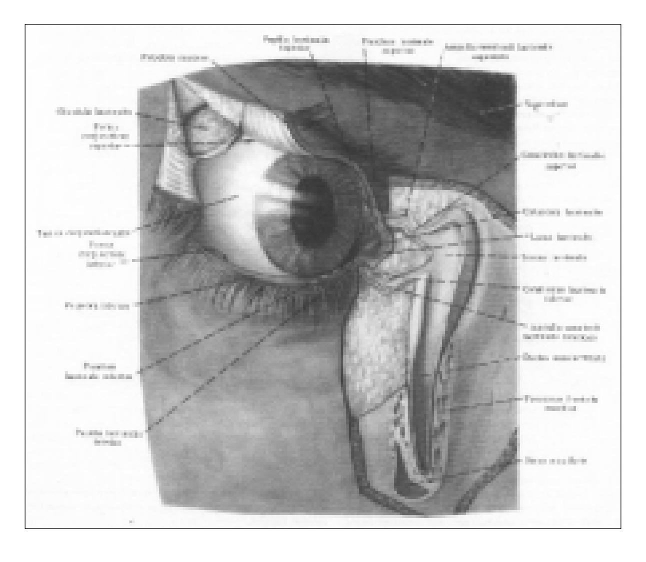
زۆر جـار بەتیپـەراندنی تـەلیکی تایبـەت بـەناو بۆریچکەکاندا یان بەشتن لەژیر پەستاندا، تەسك بوونەوەکە یان گیرانی بۆریچکەکە بەردەبیت.

یان بەنەشتەرگەری تایبەت و نەبیت بۆرییەکی تایبەتی لاستیکی یان سلیکۆن لەناویا بەجێ بهیلریت بۆ ماوەیەکی زۆر بۆ ئەوەی کویر نەبیتەوە.

*گیرانی یان کویربوونەوەی فرمیسکە بـۆری کـەپوو کـە لەهەموویان زیاتر باوە بەنەشتەرگەری تایبەت دەبیت تیایدا توورەکەی فرمیسك دەبەستریتەوە بە نـاو بۆشـایی لووتـەوە بەدەرچەیەکی دەستکردو بۆری تایبـەتی تی هەلدەکیشریت کـە ئـەم بۆرییـە لـە کونیلـەکانی فرمیسـك، بۆریچکـەکان،، توورەکەی فرمیسك هەلدەکیشرینو دوو جەمسەرەکەی لەناو بۆشایی لووتدا گرێ دەدرین پیکەوە، دەبیت شەش مانگ یان زیاتر لـیرەدا بمینیتـەوە بـۆ ئـەوەی ئـەو دەرچـە دەستکردە کویرنەبیتەوە، دوایی لادەبریت.

***فرە فرمیسك کردنی زگماکی:**

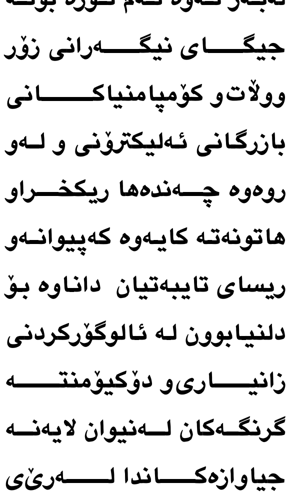
چارەسـەری بەشیلان (مەساجی) تورەکـەی فرمیسـك بـە پەنجە زۆر جار دەکریتەوە، یان لەژیربەنجدا لەدوای تەمەنی شـەش مانگییـەوە دەتوانریـت بـە تـەلیکی تایبـەتی کـە ئاراستەی ناوتورەکەی فرمیسك دەکریتو لەویشەوە بۆ ناو فرمیسکە بـۆری کـەپوو و کۆتـایی ئـەم بۆرییـە دەکریتـەوە. دەتوانریـت تـا دووجـار ئـەم کـارە دووبارەبکریتـەوە. ئەگـەر بەمـەش چارەسـەرنەکرا، بەنەشـتەرگەریو دانـانی بۆریچکەیەکی تایبەتی دەبیت کە توورەکەی فرمیسك بەناو بۆشایی کەپووەوە دەبەستریتەوە.



بەپەرلەکردنی زانیارییەکان لەئینتەرنێت دا

باوکی ڤارۆنا

تۆڕی ئینتەرنێت پێشکەوتن و گەشەپێدانی زۆری بەسەردا هاتووەو ئاسانکاری زۆری لە ئالوگۆڕکردنی نامەناردن send message و لە مامەڵەکردنی پارەوپول داکردوە. هەروەها شۆڕشێکی تەکنۆلۆژیای زانیاری زۆر گەورەی لە جیهاندا بڵاوکردۆتەوەو کاریگەرییەکی بەهێزی لە زیادکردنی بەرهەمهێنان و گۆڕانکاری لەژێرخانی ئابوری وڵاتاندا هەیەو زۆر بازاڕی گەرم و تازەی داهێناوە، یەکێك لەو بازارانەش بریتییە لە بازرگانی ئەلیکترۆنی e-Business یا بازاری ئەلیکترۆنی e-shopping یا جێبەجێکردنی کاری بانقەکان لەرێی ئینتەرنیتەوە Internet Banking واتە بازرگان هەر لەماڵی خۆی یا لە نوسینگەکەی بەهۆی تۆڕی ئینتەرنیتەوە، پەیوەندی بەشوینەکانی مەبەستی دەکات و هەموو قۆناغەکانی مامەڵەکردن و کرین و فرۆشتن و کاری بانق و لە کۆتایشدا گواستنەوەی کەلوپەلەکانیش هەمووی بەهۆی ئامیری کۆمپیوتەرو ئینتەرنیتەوە ئەنجام دەدریت.



هەرچەندە ئەم تۆرە سودو کەلکی زۆری بەمرۆڤایەتی گەیاندووە بەڵام لەهەمان کاتدا خالی لاوازی هەیە کە ریگەیەکە بۆ کۆنترۆڵی تۆرەکەو دزینی زانیارییەکان و دەست بەسەراگرتنی زانیاری زۆر گرنگ و تایبەتی دەکریت کە لە لایەن شارەزایانی تایبەتی لەریگری (Hackers) لە ناوتۆرەکە بەریوە دەچیت.

لەبەر ئەوە ئەم تۆرە بۆتە جیگای نیگەرانی زۆر وولات و کۆمپامنیاکانی بازرگانی ئەلیکترۆنی و لەو روەوە چەندەها ریکخراو هاتونەتە کایەوە کەپیوانەو ریسای تایبەتیان داناوە بۆ دلنیابوون لە ئالوگۆرکردنی زانیاری و دۆکیۆمنتە گرنگەکان لەنیوان لایەنە جیاوازەکاندا لەرێی

ئینتەرنێتەوە، کە زۆر لە کۆمپانیاکان ملیۆنەها دۆلار سەرف دەکەن بۆ بەهێزکردنی ئاسایشی سیستەمی زانیاری و دڵنیابوون لەدەست دزینی.

هەرچەندە بیرۆکەی نوێ و بەرنامەی تایبەتی دروست کراون بۆ پرۆسەی تەشفیکردنی زانیارییەکان کە دەبێتە هۆی پاراستن و ئەمنیەتی بەیانەکان (Datas) سەد لە سەر سەد.

کەواتە بۆ پارساتنی دۆکیومێنت و زانیارییەکان پرۆسەی تەشفیرکردن باشترین رێگایە.

بە پەرلەکردن چییە؟

بەپەرلەکردن Encryption بریتییە لە پرۆسەی گۆڕینی بەیانەکان (زانیارییەکان) بۆ کۆمەڵی رموزو هێماو نیشانە کە ناتوانرێت بخوێنرێتەوە لەکاتی رەوانەوەکردنی بۆکەسی دیاریکراو کەهیچ لایەنێکی دی ناتوانێت دەستی بکەوێت. ئەم پرۆسەیە بەرزترین پلەی دڵنیایی و ئەمنیەتی زانیاریەکان دێنێتە دی و متمانەی زیاتری پێ دەکرێت.

لەگەڵ فراوان بوونی تۆڕی ئینتەرنێت و زیادبوونی ئاڵوگۆڕی زانیارییەکان و گەورەبوونی بازاڕی ئەلەکترۆنی کە زۆربەی کۆمپانیاکان پشت دەبەستن بە بەریدی E-mail لە کارەکانیاندا.

لەهەمان کاتیشدا پرۆسەی تەشفیرکردن و پێشکەوتن گەشەی زۆری بەخۆیەوە بینیوە.

تەشفیرکردن زۆر لێکدانەوەو بیرۆکەی جیاوازییان هەیە بەڵام بنچینەکەیان هەمان ماناو ئیش دەکەن، وەکو لێبوردنی شەرعی (authentication) کە دۆکیومێنتێکی دیاریکراو پەیوەست دەکرێت بەکلیلێکی تاک (Key) ئەم کلیلە وەکو ئیمزای ژمارەیی (digital signature) کاردەکات.

هەروەها نمونەی تریش وەکو پولی کاتی ژمارەیی (digital time stamp) کە دۆکیومێنتەکە پەیوەست دەکرێت بەکاتی ناردنیەوە.

جیاوازی نێوان تەشفیر (encryption) لەگەڵ هێماکردن (encoding):

هێماکاردن encoding بریتییە لە پرۆسەی گۆڕینی زانارییەکان لەشێوەیەکی دیاریکراوەوە بۆ شێوەیەکی دی بەپێی سیستەمێکی تایبەتی، کە هەموو زانیارییەکان دەگۆڕێتە سەر شێوە تازەکە، کە سیستەمی تایبەتی دەتوانێت بیخوێنێتەوەو لێی تێبگات.

فایلاتی دەنگی audio Files لەسەر شێوەی Wav . دەبێت کەبریتییە لە نیشانەی دەنگی کە گۆڕاوەتە سەر داتای دیجتاڵDigital Datas بەهۆی سیستەمێکی تایبەتی دەنگییەوە کە پشت دەبەستێت بە (encoder)، هەروەها بۆ فایلاتی ڤیدیۆیی و وێنەیی بەهەمان شێوە دەبێت.

کەواتە هێماکردن (encoding) زیاتر مانای پاراستن و ئەمنیەتی زانیارییەکان ناگرێتەوە چونکە خوارزمییاتی تیا دەرناکەوێت، بەڵام تەشفیر بریتییە لە پرۆسەی هێماکردنی ئاڵۆزو شاراوە بەپێی خوارزمی دیاریکراو (Algorithme) بۆ شاردنەوەی وێنەی زانیارییەکان و نەهێشتن و بەکارنەهێنانی هیچ لایەنێك، گەر کلیلی (Key) پێ نەبێت، بۆ کردنەوەی تەشفیرەکە.

١-بۆ تێگەیشتنی زیاتری ئەم دوو زاراوەیە سەیری ئەم نمونەیە بکە:

نمونە/ وایدانێ کە ووشەی (کتێب) بریتییە لەو زانیارییەی کەدەمانەویت هیمای بکەین (encoder) بەسیستەمی زمانی ئینگلیزی، لە ئەنجامدا ووشەی (book)مان دەداتێ، بەڵام گەر بمانەویت ووشەکە تەشفیر بکەین (بەپەرلەی کەین)بەپێی خوارزمیاتیکی دیاریکراو لە ئەنجامدا ووشەی (FSSO) مان دەداتێ، کە ئەم خوارزمیە پشت دەبەستیت بە گۆڕینی هەموو حەرفیك بۆ چوار حەرف پیش خۆی، کەواتە کلیلی تەشفیرەکە لەم حالەتەدا بریتییە لە (٤) کە ئەمە ئاسانترین خوارزمی ناسراوە.

پرۆسەی تەشفیرکردن بەسێ هەنگاودا تی دەپەریت:

١-دیاریکردنی نامە سەرەکیەکە (Text message) یا فایلە گرنگەکە Files یا ئیمەیڵ E-mail کە دەمانەویت تەشفیری بکەین.

٢-خوارزمی تەشفیرکردن کەبەسەر زانیارییەکەدا جێبەجێ دەکریت و گۆڕینی بۆ زانیاری شیواو کە ناتوانریت بخوینریتەوە، ئەم خوارزمیانە Algorithm بریتییە لە کۆمەلیك رستەو دەستەواژەی بیرکاری کە دەبیتە هۆی شیواندنی نامەکە.

تاکو خوارزمیەکە ئالۆزتر بیت، کردنەوەو هەلوەشاندنەوەی زۆرگران دەبیت و متمانەی زیاتری پێ دەکریت بۆ پاراستنی زانیارییەکان Datas.

زۆربەی ئەم تەشفیرانەی کە لەسەر تۆڕی ئینتەرنێت دا بەکاردێت بەزۆری بەنامەی PGPو RSAو DESن.

٣-کلیل Key کە بریتی‌یە لە زنجیرەیەک کۆمەڵ و رەموزو هێما کە خوارزمیەکە پشتی پێ دەبەستێت لەکاتی تەشفیرکردنی زانیارییەکاندا.

سیستمی تەشفیرەکە دوو شێوازی جیاواز بەکاردێنێت لە بەکارهێنانی کلیل Keyدا:

یەکەم: تەشفیرکردنی کلیلی نهێنی SKE (Secret Key Encryftion): کە لە بنچینەدا پشت دەبەستێت بە رێککەوتنامەی نێوان لایەنی نێرەرو وەرگر لە تەشفیرکردنەکەدا، لەسەر یەک کلیلی نهێنی (Secrct Key). واتە کەسانی پەیوەندی‌دار ئاڵوگۆڕی زانیارییەکان دەکەن بەدڵنیایی‌یەوە بەهۆی کلیلی نهێنی کە لە لای کەسی پەیوەندی‌دار هەیە. بڵاوترین و بەناو بانگترین سیستمی تەشفیری DES (Data Encryption Standrd) کە لەسەر ئەم جۆرە تەشفیرکردنە دروست کراوە، کە کۆمپانیای IBM دروستکەری ئەم سیستمەیە.

دووەم: سیستمی کلیلی گشتی PKE (Public-Key Encryption) کە جووتێک کلیلی تیا بەکاردێت یەکێکیان پێی دەوترێت کلیلی گشتی کە لەلای هەموو لایەنە تایبەتیکانی ئاڵوگۆڕی زانیارییەکاندا هەیە، کە بەکاردێت بۆتەشفیرکردنی بەیانەکان (Datas)و ئەوەی دییان پێی دەوترێت کلیلی تایبەتی (Private Key) کە بەکاردێت بۆ کردنەوەی تەشفیرەکە لەلای وەرگر.

ئەم کلیلە زۆر گرنگە کە بەشێوەی نهێنی لەلای لایەنی بەرپرس بپارێزرێت کە پێویستە بۆ ئاڵوگۆڕی نامەی تایبەتی لەنێوان وەرگرو نێرەردا.

بۆنمونە: ئەگەر (کاروان) نامەیەکی تەشفیرکراو بۆ (کارزان) بنێرێت بە بەکارهێنانی سیستمی کلیلی گشتی پێویستە لێرەدا کلیلی گشتی لەلای کارزان هەبێت (وەرگر) کە ئەم کلیلە عنوانی نامەی ئەلیکترۆنی (E-mail Address) دەنوێنێت کە تایبەتە بە ئیمەیلی کاروان. ئینجا لەکاتی وەرگرتنی لەلایەن کارزانەوە بەهۆی بەکارهێنانی کلیلی تایبەتی‌یەوە دەبێت کە بریتی‌یە لە کۆمەڵێک هێماو حەرف بۆ نمونە: (K4VP%2$ONS2) کە دەبێتە هۆی کردنەوەی نامەکەو خوێندنەوەی (گێڕانەوەی تەشفیرەکە بۆ نامە ئەسڵی‌یەکە).

بەناو بانگترین سیستمی تەشفیری (Digital Signature Algorithm) DSA لەسەر بنەمای ئەم جۆرە تەشفیرە دروستکراوە.

بەهێزی‌و توانایی سیستمی تەشفیر. لەسەر ئەو خوارزمیەی کە لە دروستکردنیدا بەکارهاتووە لەگەڵ درێژی کلیلەکان بەندە (درێژی کلیل بە بت BIT پێوانە دەکرێت). واتە تا درێژی کلیلەکان زیاتر بێت ئەوا زیاتر متمانەی پێ دەکرێت‌و بەدڵنیایی‌یەوە بەکاردێت لەئینتەرنێتدا.

لەڕاستی دا ئەمنیەتی کۆمپیوتەرو ئینتەرنێت وەکو قفڵێك وایە لە دەرگایەک درابێت، تاکو ددانەکانی کلیلەکەی زیاتر بێت ئەوا کرداری لەبەر گرتنەوەی ئاڵۆزتردەبێت‌و ناتوانێت بەئاسانی قفڵەکە بکرێتەوە.

بەهێزترین‌و باشترین تەکنیکی تازە بریتی‌یە لە وەی کە درێژەی کلیلی بەپێوانی (128 Bit) بێ کە ئەگەری دۆزینەوەی ئەم کلیلە بریتی‌یە لە (٢) توانی ١٢٨ واتە دەبێت (3.40^{38}) رێگا تاقی بکەیتەوە، تاکو ئەو کلیلە نهێنیە بزانرێت، ئەوەش کارێکی مەحاڵەو ناتوانرێت بکرێت.

بەناو بانگترین تەکنیکی تەشفیر:

رۆژ لە دوای رۆژ هەوڵ بۆ پیشخستن‌و پیشکەوتنی تەکنیکی تەشفیر دراوەو تەکنیکی تازەترو چالاکتر هاتۆتە کایەوە. کە بەناوبانگترین تەکنیك ئەمانەن:

-تەکنیکی پیوانەیی تەشفیری بەیانەکان (داتا) DES (Data Encyption Standard):

دروست کەری ئەم تەکنیکە کۆمپانیای IBM ئەمەریکی‌یە کە لەم پرۆسەیەدا کلیلی نهینی (SKE) تیا بەکاردیت ئەم سیستەمە بەزۆری لە تەشفیرکردنی دۆکیومینتە گەورەکان‌و داتابەیس Database دا بەکاردیت کە ناتوانریت دەستی بەسەرا بگیریت‌و بخوینریتەوە، ئەویش بەهۆی ئەو خوارزمیە ئاڵۆزەی کەتیایدا بەکارهاتووە.

-سیستمی RSA کە لە سالی ١٩٩٧ دا دروست کراوەو تاکو ئەمرۆ بەیەکیك لە سیستمی پیوانەیی‌یەکان لە پرۆسەی تەشفیری ئینتەرنیت دا بەکاردیت. هەرچەندە کەمتر خیراترە لە (DES) ئەم سیستەمە پشت دەبەستیت بە کلیلی PKE، وەرگر دەتوانیت لەریگەی ئیمزای ئەلیکترۆنیی Digital Signature وە نامە تەشفیرەکە وەربگریت‌و بیکاتەوە.

-تەکنیکی تایبەتی باش PGP (Pretty Good Privacy):

ئەم سیستەمە لەسەر بنەمای کلیلی گشتی (PKE) کاردەکات، و زیاتر ئەمانەت‌و ئاسایشی زانیارییەکان دیتەدی وەك لەوانەی پیشووتر.

ئەم سیستەمە زیاتر لە تەشفیری نامەو بەلگەنامەکانی ئینتەرنیت‌و لە گواستنەوەی فایلە چرکراوەکان بە بەرنامەیWinZipدا بەکاردیت.

نمونە:

ئەم نمونەیە لەسەر سیستمی تەشفیری PGP بەرێگای کلیلی گشتی بەدرێژی ١٢٨ بت:

BEGIN PGP PuBLIC KEY BLOCK
Version: 2-6ui
MQPAJCeVrOAAAEEAMRoZYo2Vc79SY1Zh
TCPUr9YX4QNGTWM9dauW7R/WCBR1HOqK
VtLoZffrxxxbQ+iRJ29C3K%RdtCNGN9D
AAGOJUbGVuIEJ$2LBmg$&QVFtHngrt
END PGP PKEY Block ..

پێشکەوتنو بڵاوبونەوەی زیاتری ئەم تەکنیکە دەگەڕێتەوە بۆ زیاتر بەکارهێنانی لەبواری سەربازیو هەروەها لە تەشفیری بەڵگەنامەو دۆکیومێنتەکاندا بەکاردێت تاکو دەست چەتەی زانیارییەکانو کەسانی نامەسئول نەکەویت.

لەساڵی ١٩٩٥ دا بەرنامەدانەری "فیلب زیمرمان" توانی بەرنامەی تەشفیری PGP دروست بکات کە بریتییە لەبەرنامەی تەشفیر بەپێوەری ١٢٨ بتو لەسەر ئینتەرنێت دایناوە تاکو لەتەشفیرکردنی نامەی ئەلەکترۆنیو فایلی زیب دا بەکاربێت.

لەبەرنامەی PGPدا پێویستی بە:

١-ناردنی کلیلێ لەرێگەی بەریدی ئەلەکترۆنی کە شوێنی کلیلی گشتی PKE دەگرێتەوە.

٢-وەرگرتنی کلیلی دیاریکراو لەسەر تۆڕەکە.

٣-خەزن کردنی کۆدی کلیلەکە لەسەر دیسکی فلۆپی Floppy Disk و پاراستنی.

هەنگاوەکانی تەشفیرکردنی نامە لە رێگەی بەرنامەی PGP:

١-ئیش پێکردنی بەرنامەی نامەناردن E-mail وەکو بەرنامەی (outl look Express)و نوسینی ئەدرەسی ئەو کەسەی بۆی دەنێری لەشوینی (To:)دا ئینجا دەست بکە بەنوسینی نامەکەت.

٢-دیاریکردنی ئەو نوسینەی (Select Text) کە دەتەویت تەشفیری بکەیو دوایی کەتی بکە (Edit-Cut) یا (Ctrl+x)س تاکو لە کلیب بۆردا هەلبگیریت.

٣-کلیك لەسەر ئایکۆنی PGPبکە تا بۆکسێ دەکریتەوەو دوایی کلیکی فرمانی Eneryption clipboardبکە تاکو ئەو نوسینەی کەدیاریتکردووە تەشفیری بکات.

٤-لەکاتی دەرکەوتنی بۆکسی کلیلەکان public Kcy دەبیت جۆری ئەو کلیلە (128 bit) هەلبژیریکە لە تەشفیرکردنەکەدا بەکاردیتو ئینجا کلیك لەسەر OKبکە.

٥-دانانی ناوەرۆکی کلیپەکە لەناو شاشەی ئیمەیلەکەت بەفرمانی Paste (Ctrl+V) یەکسەر ئەو نوسینە دەگۆڕیتە سەرپاچەیەك لەرموزو نیشانەکە ناتوانریت بخوینریتەوەو هیچ مانایەك نادات بەدەستەوە. ئیستا دەتوانی بەدلنیاییەوەنامەکەت بنیری (Send mail).

کردنەوەی نامە تەشفیرەکە:

دوای ئەوەی نامە تەشفیرەکە گەیشتە دەست وەرگر، دەبیت نامەکە بکریتەوەو بخریتە سەر شیوەی نوسینە سەرەکیەکە.

١-کردنەوەی نامە تەشفیرەکە بەهۆی Inboxی ئیمەیڵ، دوای دیاریکردنی ئەو نوسینەی کە تەشفیرکراوە واتە لە دیری Begin PGP message وە دەست پێ دەکات تاکو End PGP message کۆتایی دیت، ئینجا کۆپی بکە بەفرمانی Copy (Ctrl+C) .

٢-کلیك لەسەر ئایکۆنی PGPلەسەر تولْ بار بکەو اختیاری فرمانی Decrypt/ verify Clipboardبکە لەو لیستەدا.

٣-ئینجا ئیدخال کردنی ووشەی نهینی لەو بۆکسەی دیتە سەرشاشە.

٤-ئینجا لە شاشەی View text دا نوسینەکەت پیشان دەدات.

٥-ئەگەر ویستت ئەو نوسینە لەسەر فایلیك دا خەزن بکەی ئەوا کلیك لەسەر Copy to Clipboard بکە تاکو لەبەرنامەی Notepadدا نوسینەکە دایبنێی بەرفرمانی Paste.

دوایی خەزن کردنی فایلەکە لەسەر شیوەی (TXt). تاکو لەکاتی پیویستدا بیخوینیتەوە بەبێ ئەوەی دەستکاری نامە تەشفیرەکە بکەی .

ئامادەکردنی لەئینتەرنیتەوە:

١-گۆڤاری پی سی http://www.pcmag.com
٢- http://www.comphot.com

ئایا دەزانیت

ڕێژەی کۆلیسترۆڵی خوێنت چەندە؟

نیان حمەکریم

زاناکان لە ئەمریکا پاش لێکۆڵینەوەی پێویست لە ڕاپۆرتێکدا رایان گەیاند کە نزیکەی ٣٦ ملیۆن کەس لە خەڵکی ئەو وولاتە بە مەبەستی هێنانە خوارەوەی کۆلیسترۆڵی خوینیان دەبێت داوو دەرمان بەکاربهێنن، چونکە ڕێژەی بەرزبوونی کۆلیسترۆڵی خوێن لەو فاکتەرە کاریگەرانەن کە دەبنە هۆی دوچار بوون بە نەخۆشیەکانی دڵ و، ئەم ریژەیە نزیکەی سێ بەرامبەری ژمارەی ئەو نەخۆشانەیە کەپێشتر دووچاری ئەم نەخۆشییە هاتبوون (نزیکەی ١٣ ملیۆن کەس) پسپۆڕان لە خەمی ئەوەدان کە هۆکاری بڵاوبوونەوەی نائاگایی ئەم نەخۆشییە بدۆزنەوە، دکتۆر (کلودلنفانت) لە سەنتەری نەتەوەیی نەخۆشیەکانی دڵ و سییەکان و خوێن دەڵێن: هەڵبەتە ئەم مەسەلەیە بەو واتایە نییە کە ئێمە لە رابردوودا سەلامەتترو تەندروستی دەژیایین و ئێستا لەچاو ڕابوردوودا نەخۆشترین، بەڵکو ئەم مەسەلەیە بەهۆی ڕوون بوونەوەی کاریگەریی پۆزەتیڤانەی نزمبونەوەی کۆلیسترۆڵی خوێنە کە لەسەر جەستەی مرۆڤ هەیەتی، هەروەها دکتۆر ڕایگەیاند کە هەنووکە دەتوانرێت بەدڵنیاییەوە بوترێت کە نزمبوونەوەی کۆلیسترۆڵی خوێن، مەترسی سەکتەی دڵ کەم دەکاتەوە.

لێکۆڵەرەوەکان لەڕابرووردودا لەو باوەڕەدا بوون کە ڕێژەی مۆڵەتداری کۆلیسترۆڵی خراپ لەکەسە جیاوازەکاندا یەکسانە، بەڵام هەنوکە لیکۆلەرەوەکان، پەییان بەوە نەبردوە کە ئەم ریژەیەی کۆلیسرۆڵ لە کەسانی جیاوازدا بەئاوردانەوە لە هۆکارەکانی وەك تەمەن و رەگەز جیاوازە، ئیستا ئەو پرسیارە دیتە روو کە چۆنچۆنی بزانین ریژەی مۆلەت پیدراوی کۆلیسترۆلی خراپ LDL بۆ ئیمە چەندە؟! هەروەك ئاماژەی پیکرا لە دیاریکردنی ریژەی کۆلیسترۆلی مۆلەت پیدراوی خوین، هۆکارەکانی وەك: تەمەن، رەگەز، بۆماوەیی رۆلی فرە گرنگیان هەیە، ئەگەر چی ناتوانریت رۆلی هۆکارەکانی دیکەی جگەرەکیشان، قەلەوی و پەستانی خوین لە دیاریکردنی کۆلیسترۆلی مۆلەت پیدراوی تاکدا پیش چاو نەگردریت، لەنیوەندی ئەو هۆکارە مەترسیدارانەی کەباسکران هەندیك لە هۆکارەکانی لەچاو ئەوانی دیکەدا مەترسیدارترن و مەترسی دووچار بوون بە نارەحەتییەکانی دڵ و زیاتر دەکات، بەڵام ئاوردانەوە لەم هۆکارانە نابیت ببیتە هۆی ئەوەی کە لە هۆکارەکانی دیکە بێ ئاگابین، چونکە هەرکام لەم هۆکارانە دەتوانن ببنە هۆی مەترسی بۆ تاکەکان، تا ئەو جیگەیەی کەتاك لەبیری چنگ خستنی چەند ریو شوینیکی شیاودا بیت بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییەکەی خۆی. زاناکان لەم راپۆرتەدا رایان گەیاند. کەسانیك کە تەنها هۆکاریك لەو هۆکارانەیان تیدایە ئەوە دەتوانن بێ هیچ کیشەیەك و بەئاسودەیی ژیان بەسەر بەرن و ریژەی

کۆلیسترۆلی خراپ (LDL) ی مۆڵەتدار لای ئەم کەسانە (١٦٠)ە بەڵام کەسانێك کەدوو هۆکار یاخود زیاد لەدوو هۆکار لەو هۆکارانەی کە ئاماژەمان پێدان تێدابوو دەبێت ڕێژەی کۆلیسترۆڵ LDLای خوێنیان بۆ (١٠٠) کەم بکەنەوە لێرەدا بەئاوڕدانەوە لەو هەڵ و مەرجانەی باسکران، ئامۆژگاری ئەو کەسانە دەکرێت کە کۆلیسترۆڵی خوێنیان (٣٠) پلە لەڕێژەی دیاریکراو زیاترە پەیوەندی بکەن بە یەکێك لەسەنتەرەکانی چارەسەرکردنەوە، ئەگەرچی بەکارهێنانی چارەسەری کەمکردنەوەی چەوری ڕەنگە کاریگەری لاوەکی هەبێت، بەڵام ناتوانرێت ڕۆڵی کاریگەری ئەم دەرمانە لە کەم کردنەوەی کۆلیسترۆڵی خوێندا پێشچاو و نەگیردرێت. پرسیارێك کە هزری زۆرێك لە لێکۆڵەرەوەکانی سەرقاڵ کردوە ئەمەیە: ئایا بەرهەم هێنانی دەرمان بەبودجەیەکی بەرامبەر بە ٨٠٠ دۆلار لەهەر ساڵێکدا باشترین ڕێگە دەبێت بۆ چارەسەری نەخۆشی کە بەشێکی زۆری خەڵکی گرتوەتەوە؟!

ئەگەر چی لە دەرمانکردنی نەخۆشیدا جەختێکی زۆر کراوەتە سەر گرنگی ڕژێمی خۆراکی و شێوەی ڕاست و دورستی ژیان بەڵام پسپۆران هێشتا لەو باوەڕەدان کە بەکارهێنانی دەرمان چاکترین ڕێگەیە بۆ چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشیانە، دکتۆر دین ئۆرنیش لەسەنتەری لێکۆڵینەوەی پزیشکی پێشگیری لەو باوەڕەدایە کە ئەگەر تاك گۆڕانکاری گەورە لەشێوەی ژیانی خۆیدا بکات ئەم گۆڕانکارکارییە کاریگەرییەکی بەرچاوی دەبێت لە ڕەوتی چاکبونەوەی نەخۆشیداو ئاکامی گۆڕانکارییەکە زۆر بەنرخە، ئەگەر چی هەردوو شێوازە ناوبراوەکە بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی لەیەکدی جیاوازن بەڵام ئەگەر نەخۆش بەوردی یەکێك لەو دوو شێوازە بەکار بهێنێت لەهەر دوو شێوەکەدا ئاکامەکەی بەتەندروستی تاك کۆتایی دێت و لە کۆتایدا دەبێت بوترێت کە زانینی ڕێژەی کۆلیسترۆڵی خوێن و کەمکردنەوەی لەکاتی پێویستدا، بەو شێوازانەی کە خرانە ڕوو زۆر گرنگ و بەنرخە چونکە بەرهەمەکەش تەندروستی تاك و ژیانێکی دوور لە نەخۆشییە.

هۆکارە مەترسی سازەکان

بەرز بوونەوەی کۆلیسترۆلی LDLای خوین لە کاتیکدا کە لەگەڵ ئەم هۆکارانەی خوارەوەدا هاوریێن زۆر مەترسیدارە.

١-تەمەن = أ-ژنان (٥٥) ساڵ بەرەو ژوور تر.

ب-پیاوان (٤٥) ساڵ بەرەو ژوور تر.

٢-جگەرەکیشان

٣-بەرزی پەستانی خوین

٤-بەرزی شەکری خوین

٥-نزمی ریژەی HDL (کۆلسترۆلی باش).

٦-نەخۆشی شەکرە.

٧-قەلەوی

٨-بوونی پیشینەیی خیزانی

رینوینی بنەرەتی لەمەر کەمکردنەوەی کۆلیسترۆلی خراپ:

١-ئەگەر ریژەی کۆلیسترۆلی LDLای خوین ٣٠نمرە زیاترە لە ریژەی دیاریکراو، بە مەبەستی کەمکردنەوەی کۆلیسترۆلی خوینەکەتان پیویستیت بە چارەسەری دەرمانی هەیە.

٢-لەو حالەت و شوینانەی کە ریژەی کۆلیسترۆلی LDLای خوینتان زۆر بەرزە، بەڵام رژیمی خۆراك و گۆرانکاری لەشیوەی ژیانتا لە نزم کردنەوەی کۆلیسترۆلی خویندا بەش دەکات، سوود وەرگرتن لەداودەرمان ریگەیەکە لەریگە چارەکان.

*ئەوکەسانەی ئەگەری دوچاربوون بە نارەحەتی و ئازارە کانی دڵ تیایاندا زۆر بەرزە، ئەو پیاوانەی کە ٤٠ ساڵ تەمەنیانە بەهۆی قەلەوی ئەندازەی دەوری کەمەریان (١٠٠) سانتیمەترە و فشاری خوینیشیان ١٣٠/٨٥، دەبیت LDL خوینیان لە (١٠٠) کەمتر بیت.

ئەو کەسانەی کە ئەگەری دووچار بوون بە بەئازار و نارەحەتییەکانی دڵ تیاندا کەمە، کەسانی تەمەن (٣٥) ساڵن، کە تەنها یەکیك لە هۆکارە مەترسی سازەکان لە دووچاربوون بە ئازارو نارەحەتییەکانی دلیان تیدا بەدی دەکریت، دەبیت LDLای خوینیان لە (١٦٠) کەمتر بیت.

*کەسانیك کە ئەگەری دووچار بوون بە ئازارو نارەحەتی تیایدا لە ئاستی ماناوەندایە.کەسانی تەمەن (٤٠) ساڵی کە جگەرە دەکیشین و ریژەی HDL (کۆلیسترۆلی) باش کەمتر لە (٤٠) ە دەبیت LDL ی خوینیان لە ١٣٠ کەمتر بیت.

سەرچاوە

اطلاعات علمی

ژمارە (١١)ی ساڵی (١٠)

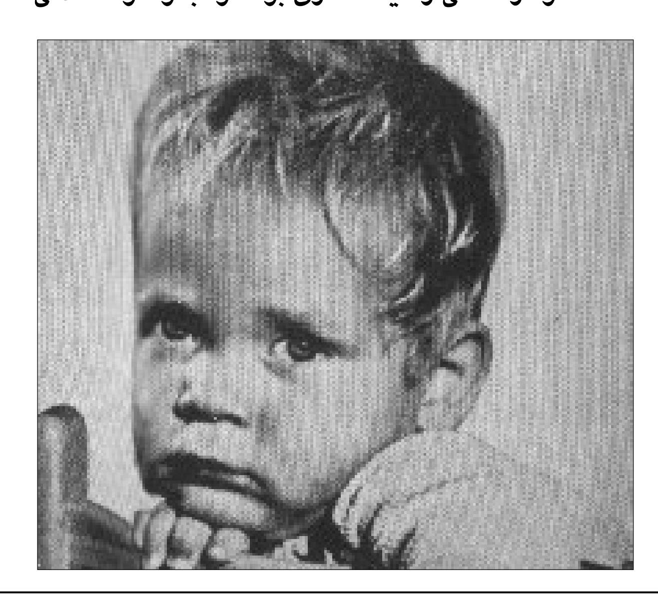
ڕێگە چارەی شەرمنی منداڵ

جمال محمد هەڵەبجەیی

هۆکارەکانی شەرمنی

هۆکارەکانی شەرمنی بەشێوەیەکی پێویستو شیاو ڕون نەبوونەتەوە، تاوەك بتوانرێت تێڕوانینێکی تۆکمە لە بارەیەوە دەربــڕدرێت یـاخود حوکمێکـی لـەبارەوە بدرێـت، بـەڵام پسپۆڕانی ئەم دیاردەیە چـەند هۆکـارێکی ئەگـەری یانـەیان خستوەتە ڕوو کە ئەم خاڵانە دەگرێتە خۆ:

١-هۆکارەکـانی زەمینەسـازی بۆمـاوە بـۆ خوڵقـاندنی



شەرمنی لە کەسێکدا.

٢-پـەیوەندی دڵپەیوەسـتی کـەم وزە بــەخشو تۆکمــە لەنێوان باوكو مناڵدا.

٣-لاوازی لــە دەســت خســتنو فــێربوونی بــارە کۆمەڵایەتیەکان.

٤-دایـكو بـاوك، خوشـكو بـرا یـا کەسـانێکی دیکـە کەبەشێوەیەکی زبر، توندو زۆر، کەمبایـەخو سوك دەڕواننـە منداڵەکە، یا ئازاری دەدەنو ڕەخنەی لێدەگرن،

لایەنە پۆزەتیڤو نێگەتیڤەکانی شەرمنی:

منداڵانی شەرمن بەواتای شەرمنی لەچاو منداڵانی دیکەدا کەمتر ئارەزوی ڕووبەڕوو بوونەوەی ڕەفتارە کۆمەڵایەتییەکان دەکـەن، ئـەم حاڵـەتـە ڕەنگـە بـەو پێیـە ڕوودەدات کـە منداڵانـی شـەرمن بەرێژەیـەکی زۆر بـیر لـەو شـتەبکەنەوە کـە کەسـانی دیکە بیری لێدەکەنەوە یاخود تێڕوانینی خەڵکی لەمەڕ خۆیان گرنگی پێدەدەنو بەم پێیـەش چاودێر یـاخود نیگـەرانی ئـەم حاڵەتەن کە ئەمەش یەکێکە لە لایەنە پۆزەتیڤەکانی شەرمنی.

لەلایەنە نیگەتیڤەکانی شەرمنیش دەتوانرێت ئاماژە بەم خاڵانە بکرێت؛ منداڵانی شەرمن کەمتر دەست دەدەنە مەشقو

ئەنجامدانی چالاکییە کۆمەڵایەتیەکان و دۆستایەتییەکی سنوردارو هاورییانیکی کەمیان هەیە، حەز دەکەن لە چالاکییە جۆراو جۆرەکانی وەك وەرزش، نمایش و لیکۆلینەوە کە تیایاندا دەکەونە بەر دیدەی خەلکی خۆیان بپاریزن، ئەم جۆرە بیرکردنەوە لەوانەیە منداڵە شەرمنەکان بەچەند تایبەتمەندییەکی وەکو خەجالەتی، نا دۆستانەو بێ توانایی ئاشنا بکات، ئەوان هەست بە تەنهایی دەکەن و کەمتر باوەریان بە خۆیان هەیە. لە تەمەن گەورەکاندا ئەم حالەتە بەدی دەکریت کە پەیوەندییەکی کۆمەڵایەتی سنوردارتریان هەیەو لە تۆرەکانی بەرگری کۆمەڵایەتی خود کەمتر رازین و تەنانەت لەنیوان قوتابیانی زانکۆشدا کەسانی شەرمن بەدی کراون، کە بەهۆی ترسانی لەوەی لەبەردەم کۆمەلە قوتابیەکانی هاوپۆلیدا هەرگیز ناتوانن و تاریك بخویننەوە یا لیدوانیك دروست بکەن.

هەندیك لە کەسانی شەرمن، شەرمنی خۆیان بە کیشەیەکی گەورە دەزانن بەشیوەیەك کە بەچەندین ریگەی جیاوازو هەزار جۆر ئاستەنگیان لەلا دروست دەکات، خۆشبەختانە هەندیك لەم کەسانە هەرچەندیك کە گەورەتر دەبن شەرمنیان کەمتر دەبیتەوە، بەڵام ئەم کەسانە رەنگە لە هەستی شەرمنی رابردوی خۆیان پەشیمان بن و حەسرەت بخۆن، یاخود بەماتەمی و داخەوە بیر لە هەل و پیگە کۆمەڵایەتیە لە دەست چووەکانی خۆیان بکەنەوە.

رۆلی دایك و باوك لە زالبوون بەسەر شەرمنیدا:

دایك و باوك و مامۆستایان دەتوانن چ کاریك ئەنجام بدەن تاوەکو یارمەتی منداڵەکانیان بدەن لە سەرکەوتن بەسەر هەستی شەرمنی خۆیاندا. چەند ریگەیەکی جۆراو جۆر هەن کە دەتوانریت بۆ یارمەتیدانی منداڵان بەکارببریت تاوەکو بتوانن بەسەر کەمروییدا زاڵ بن، رەنگە هەندیك لە ریگەکان لەبارەی کۆمەلیك لە منداڵەکان کاریگەرتر بیت لە هەندیك منداڵی دیکە، رەنگە ژمارەیەك لە منداڵان تەنها لەبەکاربردنی هەندیك لە ریگەکانی خوارەوەدا بەشیوەیەکی ریك و پیك بەهرەمەند بن، لەکاتیکدا کە منداڵانی دیکە رەنگە ئاتاجیان بە بەکارهینانی چەند ریگەیەکی دیکەی جۆراو جۆرو زیاتر هەبیت، واپیشنیار دەکریت کە لە بارەی منداڵیکی تایبەتەوە لانی کەم بۆ مانگیك تا ئەوپەری ئیمکان ریگە جۆراو جۆرەکان بەکار ببریت و دریژە بەو خاڵانە بدریت کە وا دیتە پیش چاو ئاکام بەخشن، بەم پییە هەندیك لەو ریگە چارانەی کە بەهاو گرنگی هەمیشەییان هەیە دەست نیشان بکریت و ئەم کارەش بەوردی بکریتە بنەمای دروستی منداڵ پەروەری.

ئەو ریگایانەی کە لە خوارەوە دین بە ریکخستنیکی لۆژیکی ریزبەندی کراون:

١-لای منداڵەکان باس لەو سەردەمە بکە، کە ئەو ساتانە تۆش تیایدا هەلسوکەوتیکی شەرمنانەت هەبوو

کاتیك کە منداڵانی شەرمن هەستیکی خراپ بەرامبەر بە شەرمنی خۆیان پەیدا دەکەن، سەرەتای ئەم هەستە وەك ئەوە وایە کە چوبیتە ناو ریگەیەکی پیچاوپیچەوەو تییدا رۆچوبیتن و لەئاکامدا باوەریان کەمترو کەمتر دەبیت و باوەر بەخۆ بوون و ریز لە خۆگرتنیان زیاتر کەم دەبیت و دایکان و باوکان لە حالەتیکی لەم جۆرەدا دەتوانن بەم شیوەیە یارمەتی ببەخشن و لەگەڵ شوینەواری خراپی شەرمنیدا رووبەروو ببنەوە کە وەها دەربخەن ئەوانیش بۆ رۆژگاریك شەرمن بوون، لەو سۆنگەوەی کە زۆربەی منداڵان باوك و دایکی خۆیان بەخاوەن هیزو توانا دەزانن و وینایەکی بەرزیان بۆیان هەیە.. بەئاگا بوون لە حالەتیکی لەو جۆرە، ئەوا سەبارەت بە رەفتاری شەرمنانەی خۆیان هەستیکی باشتر پەیدا دەکەن، پاشان ئەگەر باوك و دایکیان لەبارەی ئەم دیاردەیەوە قسەبکەن کە چۆن خۆیان کۆمەڵایەتی تر بوون ((بۆ نمونە دیاریکردنی ئامانجیك بۆ ئەوەی بەشیوەیەکی کۆمەڵایەتی هەلس و کەوت بکات و دریژەش بەمە بدات)) منداڵان رابەرو پیشەنگیکی بەهیزیان دەست دەکەویت بۆ شوین کەوتن و چاولیکردن. جوانی سود وەرگرتن لە چەند چیرۆکیکی خودی بۆ رینمایی کردنی منداڵان لەوەدایە کە لەو مەسەلەیەدا شتیکی وا بوونی نییە کە لە منداڵەکەدا هەستی بەرەنگاری یاخود دژایەتی کردنیان بووروژینیت، هیچ کەس نایەویت پییان بلیت کە کاریکی تایبەت ئەنجام بدەن، دایکان و باوکان راست و دروست باس لە شتیك دەکەن کە خودی خۆیان تاقییان کردوەتەوەو کاریگەریش بووە.

٢-سودەکانی هەلسوکەوت کردن لەگەڵ خەلکی و تیکەڵ بوونیان و خۆش خویی، بۆ منداڵەکان رون بکەرەوە.

منداڵان کاتیك بزانن کە ئەنجامی هەلسوکەوتیك، سود بەخشە، ئارەزووی ئەنجامدانی ئەو کارە پەیدا دەکەن. باشترین شیوە بۆ دایك و باوك دەربارەی ئەوەیە کە لەگەڵ منداڵەکانیادا باس لە گرنگی هەلوسکەوت و تیکەلی کردنی خەلکی بکەن، ئەوەیە کە چەند نموونەیەك لە ئەزمونی خۆیان باس بکەن، بۆ نمونە: بۆ ئەوەی من ببمە مامۆستا ناچار بووم

کە زاڵ ببم بەسەر شەرمنی خۆمدا، چونکە مامۆستا بوون و وانە وتنەوە، ئەوە دەخوازێت کە کەسەکە بتوانێت هەموو ڕۆژێك قسە لەگەڵ کەسانی تازە ناسراودا بکات. پاشان دایك بـاوك دەتوانن ڕاڤەی ئەو بەهاوگرنگییە دیارو بەرجەستەییانەی دیکە بکەن کە لە هەڵسوکەوت کردندا هەیە لەگەڵ کەسانی دیکەدا، وەك دروست بوونی دۆستی و هاوڕێ و دۆستانی زیاتر، بوونی سەرگەرمی زیاترو ئەوەش کە ڕێژەیەکی زیاتر لە چێژ لە قوتابخانەو چالاکییە کۆمەڵایەتیەکانی دیکە وەرگرن.

٣-کاتێك کە منداڵ دەترسێت لە دروست کردنی پەیوەندی و مامەڵەکرن، هاودەردی لەگەڵدا بکە.

یەکێك لەو ڕێگایانەی کە دەتوانیت یارمەتی منداڵانی پێ بدەیت تاوەك کۆنترۆڵی ترسیان بکەن لە پێگە کۆمەڵایەتیەکاندا ئەوەیە کە کاتێك کە لەماڵەوەدا دەترسن لە ئامادەبوونیان لەگەڵ کەسانی دیکەدا، تۆ وانیشان بدەیت کە هەست و حالەتی ئەوان دەرك دەکەیت یاخود هاو دەردییان لەگەڵدا بنوینە. بۆ نمونە ئەگەر منداڵیك بەهۆی شەرمنییەوە ناچیتە یاری تۆپی پێ، لە حالەتیکی لەم جۆرەدا دایك و باوك دەتوانن بلین: هەستی نیگەرانی تۆ سەبارەت بە چونت بۆ قوتابخانە دەرك دەکەم، منیش هەندیك جار دووچاری هەست و حالەتی نیگەرانی دەبم، بۆ نمونە کاتیك سەبارەت بەکاریك کە ئەنجامی دەدەم و دلنیانیم و لە هەمان کاتیشدا خەلکی سەیرم دەکەن، بە دەرخستنی هاودەردی ، دایك و باوك، بە منداڵەکانیان نیشان دەدەن کە هەست و حالەتی ئەو دەرك دەکەن و قەبولی دەکەن، لەگەڵ ئەوەشدا یارمەتی منداڵەکەشیان دەدەن تاوەکو هەستی خۆی دیاری بکات و باس لە ئەنگیزەکانی خۆی بکات، هەروەها ریگەیەك بدۆزنەوە تاوەکو بەیارمەتی ئەو ریگەیە هەست و ئەنگیزکان خۆی کۆنترۆڵ بکات.

٤-خۆت دوور بگرە لەوەی ناو ناتۆرەی وەك (خەجالەتی و تەریقی) بەمنداڵەکەتەوە بنییت.

دایك و باوکان کاتیك کە خەریکی قسە کردنن لەگەڵ یەکدیدا هەندیك جار لەبەرچاوی خودی منداڵەکەدا وا دەردەبرن کە منداڵەکەیان خەجالەتی و شەرمنەو ئەمەش هەلەیەکی گەورەیە!! لای ئەومنداڵانەی کە بەخەجالەتی و شەرمنیان ناو دەبەن ئەو بیرکردنەوەیە دروست دەبیت کە بیرلە خەجالەتی و شەرمنی خۆی بکاتەوەو پاشان بە کردەیش ئەو ڕۆلە ببینیت و تەواو جیبەجێی بکات. بێ ئەوەی کە بیانەویت هیچ جۆرە کۆششیك بکەن بۆ گۆرینی ئەو حالەتە، دایکان و باوکانی ژیر هەرگیز ناو ناتۆرەی ناشیرین یاخود نیگەتیڤانە لە منداڵەکانیان نانین.

لەو روانگەوەی کە رەفتاری شەرمنی لەمنداڵاندا زۆر دیارو رۆشنە، چیدی منداڵان و گەورە ساڵان چەند دیدیك و وینایەکی وەك ئەو جۆرەیان دیاری کردووەو راڤەی دەکەن بۆنمونە چەند رستەیەکی وەك : ((ئاخ ئەو شەرمن و، خەجالەتیە)).

باشترین کاریك کە دایك و باوك لەم کاتەدا دەتوانن ئەنجامی بدەن ئەوەیە کە ئەم جۆرە دەستەواژانەی کە لە نیو خەلکیدا دەری دەبرن بیگۆرن و بەشیوەیەکی سروستی هەوڵ بدەن لەگەڵ تیروانینی ئەواندا دژایەتی نەکەن، ((بۆ نمونە بە پیکەنینەوە)) چەند دەستەواژەیەکی دیکە کە بە ناوناتۆرە لەقەلەم نادریت پیشنیار بکەن، بۆ نمونە رستەیەکی وەها دەربڕن کە هەندیك جار ئەم منداڵانە ماوەیەکی دەویت تاوەکو پەیوەندی و دۆستایەتی گەرم بیت لەگەڵیدا.

کاتیك کەمنداڵ لە وەڵامدانەوەی پرسیاری کەسیکی دیکەدا شەرم دەیگریت. دایك و باوك چی بکەن یاخود چۆن یارمەتی منداڵەکەیان بدەن؟!

لەم بارەوە چەند ریگەیەکی جۆراو جۆر هەیە شیوەیەکیان هاندانی منداڵەکەیە بۆ قسەکردن، لەکاتیکدا کە ئەم شیوە رووبەرووی تیك شکان بوویەوە ئەوە تەنها دەبیت دریژە بەدواندن و قسەی خۆت بدەیت.

٥-بۆ ئەوەی رەفتاری تیکەڵ بوون (کۆمەڵایەتی بوون) زیاتر بیت، چەند ئامانجیك دیاری بکەو سەرنجی ریژەی پیشکەوتنی بدە.

لیکۆلینەوەیەکی زۆر پشتگیری لە گرنگی و بایەخی دیاریکردنی ئامانج دەکەن بۆ گەران لەرادەی بەرەو پیشچوونی کارکردنی هەموو جۆرە هەلس وکەوتە کۆمەڵایەتیەکان. بەسود ترین ئامانج ئەوانەن کەشیاوی پیوانەکردن بن (شیاوی گۆران بەچەندایەتی یاخود ئەژمارده) بن و هەروەها بەئاوردانەوە لەکارکردنی رەفتاری ئەو کەسەی کە خراوەتە ژیر لیکۆلینەوە بەشیوەیەکی واقیعی و شیاوی جێبەجێ کردبیت. لای هەندیك لە منداڵان شەرمنی ئامانجیکی واقیعی ئەوەیە کە لەرووبەرووبونەوەی لەگەڵ کەسیکی نوییدا لەهەر رۆژیکدا بتوانیت لانی کەم وشەیەکی پێ بلیت لەهەمان زەمینەدا، ئیدی ئامانجی شیاو ئەم مەسەلەیە بگریتە خۆ: قسەکردن لەپۆلدا، لەکاتی یاریکردندا

لەگەڵ منداڵانی دیکەدا، تەنانەت ئەگەرچی قسەشی لەگەڵدا نەکات و بیدەنگ بیت یاخود پرسیار کردن لە مامۆستا، لەم بارەوە باوک و دایک دەتوانن بەشێوەیەك یارمەتی منداڵان بدەن کە لەماڵەوەدا خشتەیەکی سەرکەوتن دابنێن و هەر ڕۆژێك، کە منداڵەکە توانیوەتی سەرکەوتنێك بەدەست بهێنن لە خشتەی تۆمارکردنی سەرکەوتنەکاندا تۆماری بکەن و نیشانی بدەن بەشێوەیەکی ئاسایی خودی منداڵەکانیش حەزدەکەن کە نیشانەکان لە تۆمارەکەدا ببینن و هەڵواسن.

٦-ڕابەرو پیشەنگێك بۆ ڕەفتارو هەڵسو کەوتی تێکەڵی کردن ئامادە بکە.

منداڵان بەڕێژەیەکی زۆر لەڕێگەی دیتنەوە ڕەفتاری دایك و باوك و کەسانی دیکە وەردەگرن، لەڕاستیدا منداڵ زیاتر فێری ئەو شتانە دەبن کە دایك و باوك ئەنجامی دەدەن ئەو شتانەی کە پێشنیار دەکرێت یاخود باسی لێوە دەگرێت ئەو دایك و باوکەی کە هیچ کاتێك کەسێك بانگهێشت ناکەن بۆ ماڵەوە هەرگیز تەلەفون ناکەن یاخود وەڵامی تەلەفۆن نادەنەوە، یاخود هەرگیز لەگەڵ کەسانی نامۆدا قسەناکەن و پەیوەندی ناکەن، زۆتر ئەگەری ئەوەی هەیە کە منداڵی شەرمن یاخود دژە کۆمەڵایەتییان هەبێت، دایك و باوکێك کە دەیانەوێت منداڵەکانیان هەڵسوکەوتی تێکەڵی کردنیان هەبێت، بەشێوەیەکی هۆشیارانە زۆرتر چاودێری تێکەڵی کردنی خۆیان دەکەن و تا ئەوپەڕی بۆ لوان هەڵسوکەوتیکی تێکەڵییانە و کۆمەڵایەتیانە نیشانی منداڵەکانیان دەدەن، دۆست و خزمانی زیاتر بانگهێشت دەکەن، سەردانی هاوسێکانیان دەکەن، لەناوەندەکانی شتومەك کڕیندا لەگەڵ کەسانی تازەدا زۆر کراوە دێنە پێش چاو قسەوباس دەکەن و لەمەش گرنگتر لەگەڵ منداڵانی هاوتەمەنی منداڵەکەی خۆیاندا قسە دەکەن و تەنانەت لەیارییەکانی ئەوانیشدا بەشدار دەبن، ئەگەر منداڵەکەت نایەوێت قسەوباسیان لەگەڵدا بکات و پەیوەندییان لەگەڵدا بسازێنێت لەوە نیگەران مەبە و پیشەنگیکی بۆ پەیدا بکە تاوەك ڕەفتاری تێکەڵاوی کردنی نیشان بدات بەو شێوازەی کە تۆ لەگەڵ منداڵەکەتدا ئەنجامی دەدەیت، ئەوانیش بەشێوەیەکی ئاسایی بەرامبەر بەیەکدی وەڵامی دەدەنەوە، تۆش ئەوە نیشانی منداڵەکەت بدە کە هەڵسوکەوتی لەگەڵ خەڵکیدا چۆن بێت.

٧-شوێن و کەسانی نەناسراو ڕووبەری منداڵەکەت بکەرەوە هەر ئەندازەیەك زیاتر منداڵانی شەرمن لەگەڵ کەسانی نامۆ نائاشنادا دۆستایەتی پەیدا بکات خێراتر شەرمنیان کەم دەکات. لەگەڵ ئەوەشدا ئەگەر کردەی ڕووبەڕوو کردنەوە لەسەرخۆ بێت ئەوە زۆرترین چالاکی دەبینێت، تا دەکرێت بەر لەوەی منداڵەکە هان بدەیت بۆ ئەوەی مامەڵەی هەبێت لیگەڕێ و مۆڵەتی پێبدە خوو بە شوێن و کەسانەوە بگرێت، لە شوێنی نامۆ و نوێدا یارمەتی منداڵەکەت بدە کەم کەم دڵنیابێت کە کەسە تازەکان و ئەو پەیوەندییەش برەو پێ دەدات، دەکرێت ئەو شوێنە تازەیە دوکانێکی یاری فرۆش بێت کە منداڵەکە تێیدا لەسەرخۆ دەست پێدەکات. تاوەك ئەو شتانەی کە خۆی دەیەوێت بیانکڕێت، ئەو شوێنە دەشێت گۆڕەپانێکی یاریکردن بێت لەو گەڕەکەی کە تێیدا دەژێت، واتە ئەو شوێنەی کە منداڵەکەتان لەوێدا منداڵیکی دیوەو دواجار بەرەو ڕووی ئەو منداڵە چووەو ناوی ئەوی پرسیوە. خاڵی گرنگ بۆ منداڵی شەرمن ئەوەیە کە تا ئەوپەڕی بۆلوان شوێن و کەسانیکی دیار بەدشێوەیەکی دوبارەیی دیدار بکات، تاوەکو وردە وردەو لە سەرخۆ زۆرترو زۆرتر ڕەفتاری تێکەڵی کردن ئەنجام بدات.

هەر چەندێك لە توانادا هەیە منداڵ ڕووبەڕووی شوێن و کەسانی تازە بکەرەوە، دڵنیابە لەوەی کە هەندێك منداڵ کاتێك ڕووبەڕووی منداڵیکی کەم تەمەنتر دەبنەو مامەڵە دەکەن باوەر بەخۆ بونیکی زیاتر نیشان دەدەن، هەروەها منداڵانی شەرمن ڕووبەڕووی ئەو کەسانە بکەرەوە کە بانگهێشتیان دەکەیت بۆ ماڵەوە، چونکە منداڵانی شەرمن لەماڵەوەدا زیاتر هەستی باوەر بەخۆ بوونیان تێدایە.

٨-هانی منداڵان بدە لەسەر مامەڵەکردن لەگەڵ کەسانی دیکەدا.

هانی منداڵانی شەرمن بدە تا لەگەڵ کەسانی دیکەدا قسە بکەن و پەیوەندییان لەگەڵدا پەیدا بکەن، یاخود مامەڵەیان لەگەڵدا بکەن. چونکە لەم کارەدا هەڵی گۆڕانیان لە ئارادایە، ئەگەر ئەم هاندانە لە شوێنیکی دیارو تایبەتدا ئەنجام بدرێت زیاتر کارایی دەبێت. بۆ نمونە پێی بڵێ ناوت (هیدی)یە یاخود بڵێ خوا حافیز، ئەگەر منداڵەکە قسە لەگەڵ کەسێکدا ناکات، هانی بدە تاوەکو بۆ سڵاوکردن یاخود خواحافیزی کردن دەستی ڕاوەشێنێت، هەر ئەم دەست ڕاوەشاندنە دەتوانێت ببێتە یەکەم هەنگاو لەم پرۆژەیەدا، هۆکارێکی دیکەی باش کە دەتوانێت بە (پەیوەندی سێ لایەنە) ناو زەدی بکەین بەم شێوەیەیە کە لەگەڵ منداڵیکی دیکەدا خەریکی قسە کردن بێت، پاشان لەکاتی قسەکردنەکەدا لە

منداڵەکەی خۆت بپرسە کە هەڵوێستو تێڕوانینی سەبارەت بەبابەتی قسەکردنەکە چییە، بۆ نمونە:

باوك لەگەڵ منداڵێکی بێگانە: من پێڵاوەکانی تۆم لەلا جوانە.. باوك بەمنداڵەکەی خۆشی بڵێت: ئایا تۆش ئەو پێڵاوانەت لەلا جوانە، دەتەوێت لەگەڵ هێدی گفتوگۆ بکەیت.

ئاگاداربە منداڵێکی شەرمنی ((بۆ ئەنجامدانی هەندێك کاروبار)) زۆر نەخەیتە ژێر فشارەوە، زیاد لە سنور پاڵی پێوە نەنێیتو بێخەیتەوە ژێر بارەوە، بەم کارە تەنها بەرگری لای ئەو زیاتر دەکەیت، لە شوێن پێشکەوتنی لەسەرخۆ بگەڕێ، وای نیشانبدە کە دواجار بەرەو پێشچونی چاوەڕوانکراو نیشان دەدات.

٩-بەهۆی بوونی هەڵسوکەوتی کۆمەڵایەتیو تێکەڵییەوە پاداشتی منداڵەکان بدەرەوە؟!

ئەو پاداشتانەی کە جێگەی تێڕوانین، دەتوانن وەك هۆکارێکی وروژێنەرو وزەبەخش کاریگەری هەبێت، کاتێك منداڵی شەرمن، هەڵسوکەوتی کۆمەڵایەتی ئەنجام دەدات، هانی بدەو پاداشتی بدەرەوە، ئەگەر منداڵەکە توانی ئەو ئامانجە ڕۆژانەییانەی کە بۆ هەڵسوکەوتی کۆمەڵایەتی دیاریت کردون دەست بخات ئەوا پاداشتی بدەرەوە، یاخود بەشتێکی گەورەی وەك خواردن، یا چالاکی گەورە (یا خۆراکێکی نمونەییو زۆر باش) جەژنی بۆ بگێڕە، لەگەڵ ئەو منداڵانەی کە لە حاڵەتی بەرەو پێش چوندان سەبارەت بە چالاکی تایبەتی کە بە شێوەی تایبەتی کۆمەڵایەتی بونیان لەبەر دەمدایە، زیاتر باسو خواس بکریت

لە ئامادەیی ئەم منداڵانەدا، پاداشتی هەلسوکەوتی کۆمەڵایەتییانەی کەسانی دیکە بدەرەوە، یاخود بەچاکە ستایشی بکە:

دایكو باوك دەتوانن لەرێگەی ستایش کردنی هەلسوکەوتی کۆمەڵایەتی کەسانی دیکەوە، یارمەتی منداڵانی شەرمن بدەن تاوەکو لە حاڵەتیکدا کە هەلسوکەتی کۆمەڵایەتی فێردەبن، ئەو هەلسوکەوتانە بەنرخو گرانبەها دابنین، بۆ ئەم مەبەستە دەتوانین سود لە ئەسلی (پاداشتی جێ نشینی)، وەربگریت، بۆ نمونە دایك و باوك دەتوانن بە منداڵەکەیان بلین من هەلسوکەوتی ئەو منداڵەم پێ جوانە کە هاتە لامانو سەبارەت بە ناوی ئیمە پرسیاری کرد، یاخود ئەگەر دەکریت ڕاستەوخۆ لە ئامادەیی منداڵە شەرمنەکەدا ستایشی منداڵیکی دیکە بکە، ستایشکردن نیشاندەری گرنگی پیدانەی پۆزەتیڤانەیە بەرامبەر بەهەلسوکەوتیکی تایبەت کە لەرێگەیەوە دایكو باوك دەتوانن پیشبرکیش دروست بکەن، لەم حاڵەتەدا نابیت لە کەناری ستایشکردنیکی لەم چەشنە پیشبرکی سازییەدا چەند دەستەواژەیەکی وەك ئەمانە بەکاربهینیت ((بۆچی تۆ ناتوانیت هەلسوکەوتی وەك ئەو ئەنجام بدەیت؟!))

١١-بۆ پەراوەکردنی هەلسوکەوتی کۆمەڵایەتیانە لەگەڵ کەسانی دیکە لەلایەن منداڵەکانەوە، یارمەتی منداڵان بدە.

هەندیك لە منداڵە شەرمنەکان، نازانن لە هەندیك شوینی دیاریکراودا، وەك کاتیك کە لەگەڵ منداڵیکی تازەدا پیك دەگەن، چی بلین. باوكو دایك دەتوانن لەم ریگایەوە یارمەتی منداڵە شەرمنەکان بدەن هانیان بدەن تا ئاور لە ئەنجامدانی، یاخود ئاور لە مەشقکردنی توانا کۆمەڵایەتیەکانیان بدەنەوە، یەکیك لەو شیوە کاریگەرانەی بۆ ئەوەی یارمەتی منداڵان بدەیت تا ئاور لە گەشەکردنی توانا کۆمەڵایەتیەکان بداتەوە، بریتییە لە هاندانی منداڵان بۆ مەشق کردنو دوبارەکردنەوەی ئەو تونایانە (واتە مەشق و ڕۆڵ دیتن) دایكو باوكو منداڵان خۆیان دەتوانن ئەم رۆلە ببینن یاخود سود لە بوکە شوشە وەربگرن، بۆ نمونە:

+بوکە شوشەی یەکەم : ناوت چییە؟!

-بوکە شوشەی دوەم: ئاڤان

+بوکە شوشەی یەکەم: منیش ناوم ئاشتییە، چی دەکەیت؟!

-بوکە شوشەی دوەم: کیك دروست دەکەم

+بوکە شوشەی یەکەم: منیش دەتوانم کیك دروست بکەمو دەست دەکات بە دروست کردنی کیك.

١٢-لەهەر دانیشتنیکی گرنگدا منداڵە شەرمنەکە بخە تەك منداڵانی دیکە.

منداڵیکی شەرمن لە شوینیکی نامۆدا تەنانەت ئەگەر بتوانیت هاوەڵو دۆستیك پەیدا بکات، هەست بە ئاسودەییەکی زۆر زیاتر دەکاتو ئاکام لەگەڵ منداڵانی دیکەشدا هەلسوکەوتیکی زیاتر پەیدا دەکات، باوکانو دایکانو مامۆستایان دەتوانن ئاسۆکانی دۆستایەتی ساناتر بکەن، بۆ نمونە لەم ریگەوە داوا لە دوو منداڵ بکەن ئەمرۆ پیکەوە یاری بکەن، یاخود ببنە هاوڕێی یەکدیو پاشان لە گەڵیاندا سەبارەت بە پەیوەندییان، یا چالاکییە هاوبەشەکانیان، باسو خواس بکەن، هەروەها دایكو باوك دەتوانن ئەركو کاریکی تایبەت دیاری بکەن بۆ دوو منداڵ تاپیکەوە ئەنجامی بدەن، وەك پۆشاك پۆشین، یاخود چنینی بەشیکی جیاواز لە لەپالی یەکتردا، ئاگاداربە کە بۆ شوینیکی لەم جۆرە منداڵیکی خۆش روو و بەتوانا وەك هاوڕێ هەلبژیرە. نەك کەسیك کە پیشتر لەم جۆرە شوینانەدا کیشەی هەبوو بیت.

١٣-بۆ ئەم منداڵانە ئەو کتێبانە بخوێنە رەوە کە سەبارەت بەو منداڵانە نوسراون کە توانیویانە بەسەر شەرمنی و کەمرویی و ترسی خۆیاندا زاڵ بن.

منداڵانی کەمرو دەتوانن سود لە خوێندنەوەی ئەم کتێبانە وەرگرن، لە کاتی خوێندنەوەی ئەم جۆرە کتێبانەشدا یەکێك لە دایكو باوك سەبارەت بەو وانە ئەسلییەی کە چیرۆکەکە لەخۆی گرتووە لەگەڵ منداڵەکەدا قسەوباس بکاتو بۆی رون بکاتەوە کە ئەو وانەیە بۆ ژیانی چ سودو بەرهەمیکی دەبیت، ئەوا دەتوانیت زیاتر کاریگەرتر بیت.

١٤-دەست تیوەردان، یاخود گاڵتە پیکردنی منداڵان کۆتایی پێ بهینەو رادەی مامەلە کردنیان کەمتر بکەوە.

دەرکردنی یا دەورەپەریزی کۆمەڵایەتی و گاڵتە پیکردن هەموویان دەتوانن لە دروستکردنی هەلسوکەوتی شەرمنانەدا رۆلیان هەبیت، کەواتە گاڵتە بە منداڵەکەت مەکەو هەروەها ریگە بە هیچ کەسیکی دیکەش مەدە هەلسوکەوتیکی لەو جۆرە ئەنجام بدات، تەنانەت لە کاتی پیویستیشدا دەبیت منداڵەکەت لەو شوینانە دور بخەیتەوە کە دەبیتە هۆی دەرکردن یاخود گاڵتە پیکردنی منداڵەکەت، دەتوانیت باسی ئەو شوینو هەلومەرجانەی کە وینەی ئەمەیەو خۆت تاقیت کردونەتەوە. (بۆ نمونە تۆیان تیدا پشت گوێ خستوە) بۆ منداڵەکەت باس بکەیت. ئەم راستگۆیی و خۆکردنەوەی کەسیتییە، یارمەتی منداڵەکە دەدات تاوەکو لە کاتیکدا کە دوچاری گاڵتە پیکردن هات کەمتر هەستی خراپ یاخود ناخۆشی هەبیت.

١٥-ئەوە فیری منداڵەکەت بکە کە هەستە دەست نیشانکراوەکانی خۆی بناسیتو بەشیوەی قسەو باس دەری ببریت.

باشترین خالی دەست بەکاربوون بۆ منداڵانی کەم روو وشەرمن بۆ ئەوەی هەستی شەرمنی و ترسی خۆی کۆنترۆڵ بکات، ئەو کاتەیە کە ئەو هەستەکانی خۆی خستوەتە روو و لەبارەیانەوە قسەو باس بکەن. بۆ ئەوەی یارمەتی منداڵ بدەیت تاوەکو ئەم توانایانەی بەهیز بکات، دەتوانیت لە بەرامبەر خۆیدا باس لە هەستی خۆت بکەیت، بۆ نمونە بلییت: کاتیك کە بە دیواردا هەلدەزنییت من دەترسم یاخود کاتیك بیر لە منداڵانی بێ دایك دەکەمەوە، غەمگین دەبم. کاتیك کە منداڵان دەربارەی هەستەکانیان باسو خواس دەکەن ئەوا هانیان بدە، دەتوانیت ناسینو دەربرینی هەستو نەستەکان لەچوارچیوەی گەمەو یاریکردندا فیری منداڵان بکەیت.

١٦-هەولەکانی خۆت لە زەمینەیەکی تایبەتدا، لەگەڵ چالاکی کەسانی دیکەی تەمەن گەورەدا کە پەیوەندییان بە منداڵەوە هەیە، هەماهەنگ بکە. ئەو کۆششانەی کە لە سۆنگەی یارمەتیدانی منداڵەوە تاوەکو منداڵ کۆمەڵایەتی تر بکات، لە شیوەیەکدا کە سەرکەوتوترەو زیاتر بەرەو پیشتر دەچیت کە تەواوی تەمەن گەورەکانی دەوروبەری منداڵ، وەك چاودیرو مامۆستای منداڵەکە بەشیوەیەکی ریکوپیكو جوانی ئەو ریو رەسمانەی کە باس کران تا هەنوکە لەم لیستەدا بەکاری بهینن.

کەسانی دیکە، بەتایبەت مامۆستایان دەتوانن لە ریگەی ستایش کردنی هەلسوکەوتی کۆمەڵایەتی زیاتری منداڵ، پشکیکی گەورەیان لەم کۆششەدا هەبیت یاخود لەم ریگەیەوە کە لە هەر جیگەیەکدا یارمەتی منداڵەکە بدەن تاوەکو ببیتە دۆستو هاوڕێی منداڵانی دیکەو ئەم دۆستییەش فراوانتر بیت، (بۆ نمونە لە قوتابخانەو تیپە وەرزشییەکان) ئاگادار بە لە کاتی یارمەتی دانی ئەم کەسانەدا، رەنگە ئەوان بیروبۆچوونی تایبەتی خۆیان هەبیت سەبارەت بەوەی چۆنچۆنی ئەم مەبەستە ئەنجام بدەنو دەست بخەن، تا هەر ریژەو ئەندازەیەك زیاتر کە دەگونجیت چالاکییەکانی خۆت لە گەلیاندا هەماهەنگ بکەو ئەوانیش لەم بارەوە هاوکاریت دەکەن.

١٧-دەربارەی شەرمنی بابەتی زیاتر بخوینەرەوەو هەولبدە چەند میکانیزمیکی زیاتر کە بۆ دایکانو باوکان مامۆستایان گونجاوە فیرببیت.

بۆ ئەم مەبەستە دەتوانیت بگەرییتەوە بۆ ئەو بابەتو کتیبانەی کە تایبەتی دایکانو باوکانەو هەروەها ئەو (ویب سایت-web site)انەی کە لە ئینتەرنیتدانو بەتایبەت باس لە منداڵان دەکەن.

١٨-راویژ لەگەڵ راویژکار یاخود دەروونناس دابکە. ئەگەر وادیتە پیش چاوت کە سود وەرگرتن لەم خاڵو ریورەسمانەی کە باسکران لەم بابەتەدا لای تۆ دژوارە یاخود ئەم ریورەسمانە بەکەلکی منداڵەکەت نایەتو سودیان نییە، ئەوا پەیوەندی بەراویژکاری قوتابخانەی منداڵەکەتەوە بکەو راویژی لە گەلدا بکە، تەنانەت لە کاتی پیویستیشدا دەتوانیت داوا لە پسپۆری منداڵان یاخود دانیشتگاو زانکۆ ناوخۆییەکان بکەیت تاوەکو پسپۆر یاخود سەنتەری تایبەتت پێ بناسینن.

سەرچاوە:
همشهری
ژمارە /٢٤٦١

هیورکەرەوەکان

زیان بە گورچیلەی ساغ ناگەیەنن

رزگار عومەر فەتاح

پسپۆری بایۆلۆژی

زاناکان دەلین خواردنی هیورکەرەوەکانی وەك " ئسپرین و پاراسیتامۆل " هیچ جۆرە زیانیك بە گورچیلە ناگەیەنن .

پزیشکەکان لە وولاتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا دەستیان کرد بە چاودیری کردنی(١١) یانزە کەسی ساغ کە بۆ ماوەی (١٤) سال هیمن کەرەوەکانیان دەخوارد ، هیچ جۆرە پەیوەندی یەکی گرنگیان نەدۆزییەوە لە نیوان بەکارهینانی دەرمانی هیمن کەرەوەی وەك پاراستیامول و ئسپرین یاخود هەردەرمانیکی دیکەی دژە هەوکردن ، وەکو "لابرو پروفین" یان ئەو زیانانەی کە بەگورچیلە دەگات، بەلام تویژینەوەکانی رابردوو گەشتبوونە چەند ئەنجامیکی جیاجیا ، هەندیك لە تویژەرەوەکان گەیشتنە ئەوەی کەهیورکەرەوەکان پەیوەندیان بە نەخۆشی گورچیلەوەهەیە ، لەکاتیکدا تویژەرەوەکانی دی ئەم ئەنجامەیان دەرنەخست بەلکو دەریان خست کە خواردنی چەند ژەمیکی زۆر لەدەرمان بەتایبەت ئەو دەرمانانەی دژەهەوکردنن ، پەیوەندیان بە شکست هینانی گورچیلەوەهەیە و ئەمەش لەو کەسانەدا رودەدات کەنەخۆشن بەهۆی کەم کوری کانی لەگورچیلەدا ، کەئەمەش لەوکەسانەدا رودەدات کە بەدەست پەکەوتنی فرمانی گورچیلەوە دەنالینن ئەوتویژەروانەی ئەم تویژینەوەیان کردوە دەلین کە ئەم تویژینەوەیە فراوانترینیانە کەتائیستا دەربارەی ئەم بابەتە کرابیت.

تویژەرەوەکان ئەوەش دەلین کە ئەو لیکۆ لینەوانە بەلگەیەکی باش پیشکەش دەکەن کە هیچ پەیوەندی یەك نی یە لەنیوان بەکارهینانی هیمن کەرەوەکان و نیوان ئەو کەم و کوری یەی توشی گورچیلە دیت .

تیمیکی تویژینەوە هەستا بە پشکنینی سالانە بۆ ئەو پیاوە بەشداربوانەی لەلیکۆلینەوەکەدان بە ئەنجامی چاودیری کردنی پیش کەوتنی تەندروستیان .

هەروەها چاودیری ئەو بەشداربوانەشیان کرد بۆ بەکارهینانی هیورکەرەوەکان و ئاستی مادەی (کریتینین) کەئەمەش بەرهەمی کۆتای ئەو پرۆتینەیە کەلەش فری ی دەداتە دەرەوە . بەشیوەیەکی ئاسایی ریژەی (کریتینین) بەرزە لە خوینی ئەو کەسانە دا کە گورچیلە یان توش بووە بە کەم و کوری فرمانی.

هەروەها تویژەرەوەکان چاودیری ریژەی کریتینین یان کرد لە بەشداربوانی لیکۆلینەوەکە هەروەها ئەو خیرایی یەی کە خوین پاك دەبیتەوە لە مولولەکاندا .

بۆیان دەرکەوت کەلەسەد کەس چوار کەس ریژەی کریتینین یان بەرزبۆتەوە لەکاتیکدا ریژەی لە سەدا یانزەو نیو نزم بۆتەوە ریژەکەی .

تویژەرەوەکان بۆیان دەر کەوت کەهیچ پەیوەندییەك نی یە لەنیوان بەکارهینانی هیورکەرەوەو ریژەی کریتینین لە خوین دا یان ریژەی خوینی پاك بەشیوەیەکی گشتی ، هەتا لەناو ئەو پیاوانەشدا کەنزیکەی (٢٥٠٠) دەنك یان زیاتر دەخۆن کە دەکاتە ٣-٤ دەنك لەهەفتەیەکدا .

زاناکان دەلین ئەمە ئەنجامیکی دلنیاکەرە لە لای هەریەك لە دکتۆرو نەخۆشەکان بەبەکارهینانی یەکسان (زیادەرۆی) لەهیورکەرەوەکان هیچ جۆرە زیانیك بە گورچیلەی کەسە توشبووەکان بە نەخۆشی گورچیلە ناگەیەنیت .

بەلام وتەبیژیك بە ناوی سنوقی تویژینەوەی نەخۆشی گورچیلە لە بە ریتانیا بە BBC راگەیاند کە هەندیك لەهیورکەرەوەکان جگە لە ئسپرین و پاراسیتامول، لەوانەیە هەوکردنی کتوپرتوشی گورچیلە بکەن ، هەرچەندە ئەو هەوکردنە کەم وینەیە بەلام مەترسی لەسەر ژیان هەیە.

هەروەها وتی کەئەو نەخۆشانەی توشی گرفت بون لە گورچیلە یان روبەروی چەند کیشەیەك دەبنەوە بە خواردنی چەند ژەمیکی زۆر لە هیورکەرەوەکان ، ئەگەر ئەمە بە دریژای چەند سالیك بەردەوام بیت، بەلام دانیان بەوەدا نا کەئەنجامی لیکۆلینەوەکان لەگەل سنورداریەکانیاندا دادەنریت کەدلنیا کەرن . ئامۆژگاری بۆ هەموو ئەوانەی هیورکەرەوەکان بەکار دەهینن تەنها لە کاتی پیویست دا پەناببەنەبەرخواردنی لە کاتی هەر کیشەیەکی گورچیلەدا سەردانی پزیشك بکەن پیش پەنا بردنە بەرخواردنی هیمن کەرەوە.

Internet

شێواوی دەمو ددان و

چەند خویەکی نالەبار و چارەسەرکردنی

Oral Habets and Dental deformities

دکتۆر سعید شێخ لەتیف
کۆلێژی پزیشکی ددان

پێشەکی:

مژین هەر لە منداڵیەوە هۆکارێکی یەکجار گرنگە بۆ گەشەکردن، بەهۆی ئەم (مژین)ە وەیە کە هەر لە منداڵیەوە کە سەرەتای ژیانە، منداڵ دەست بەمژینی مەمکی دایکی دەکات، کە هەر شیرخواردنەکە نیە کە وەك خۆراکێکی سەرەکی منداڵەکە سودی لێ وەردەگرێت بەڵکو بەم هۆیەوە هەست بەخۆشیەك و بەختیاریەك دەکات واتە کارێکی دەروونیشە.

منداڵ فێردەبێت و هەوڵ دەدات چۆن خواردنی دەستبکەوێت و خۆشحاڵ دەبێت کە هەست دەکات گەدەی پڕ دەبێت.

لەوانەیە ئەو بڕەکاتەی کە منداڵەکە شیر دەخوات بەس نەبێت، ئەگەر شیردانی سروشتی بێت (مەمکی دایکی) یان دەستکردبێت (مەمکە شوشە).

جا بۆیە زۆر لە دایکان مەمکە شوشە بەکاردێنن و بەئاسانی و بەزۆری شیرەکە بچێتەوە زاری منداڵەکەوە ئەویش بەگەورەکردنی کونی گۆی مەمکەمژەکە یان دروستکردنی چەند کونێك لە جیاتی یەك کون بۆ کورتکردنەوەی کاتی شیردانەکە، ئەمەش هۆکارێکی گرنگە بۆ بەردەوامی و حەزی منداڵەکە بۆ مژین و بەتایبەتی پەنجەمژین و بەردەوامی ئەم خووە، هەتا ئێستا هیچ بەڵگە نامەیەکمان لانیە کە پەنجە مژین و مەمکە شوشە مژین پەیوەندیدار بکات لەبەرئەوە قۆناغی شیرە خۆرەی منداڵ بە گرنگترین هۆکار دەژمێرێت بۆ حەزی منداڵەکە و بەردەوامی پەنجەمژین، چونکە نەکەیشتۆتە قۆناغێك کە خۆی بەشتی دیکەوە خەریك بکات، وەك: گاگۆلکێ .

***چەند هۆکاریکی فسیۆلۆژی**

دەمو دەوروبەری بەیەکەم شوین دەژمیرریت کە (هاوکاری دەماریی و ماسولکەیی)

Neural and Muscular coordination

تیایدا گەیشتۆتە رادەیەکی باش، لەبەرئەوە منداڵ هەر زوو دەرك بەمە دەکات و دەست بە (مژین) دەکات پیش توانینی بەسەر زالبونی دەمارو ماسولکەی کۆ ئەندامەکانی دیکەی وەك بینین و هەست بە دەنگ کردن (گوێ لیبوون)، جا بەم جۆرە ئەوەی رەچاو دەکریت کە ئاشکرایە منداڵ دەوربەری خۆی تاقیی دەکاتەوە لە ریگەی



دەم و شانەکانی دەوروبەری دەمیەوە، بۆ نمونە ئەگەر یاریەك (بوکە شوشەیەك یان..) درایە دەستی بەرزی ناکاتەوە تاکو ببینێت، یان نایجولێنێتەوە تاکو گوێی لە دەنگی بێت، بەڵکو یەکسەر دەیبات بۆ دەمی و بەمە شێوەیەکی هەستی لا دروست دەبێت سەبارەت بەو شتەی دراوەتەوە دەستی. ئەوەی چەند پسپۆرێکی دەروونی و چەند پسپۆرێکی ددانی منداڵن ڕەچاویان کردوە کە ئەم لایەنە زۆر گرنگە بۆ پەیوەندی منداڵەکە (وەك پردیك وایە) و دەیبەستێت بە جیهانی دەرەوە (واتە ڕووداوی دەوروبەری منداڵەکە)، و هەر ئەمەشە بەروونی ئەوە شی دەکاتەوە کە خووی پەنجە مژین لە منداڵیدا بەردەوامەو کە کەم بوونەوەی کە منداڵ گەورە تردەبێت و دەتوانێت خۆی بەشتی دیکەوە خەریك بکات.

ئەمە چەند هۆکاریکی فسیولۆژی بوو کە ڕۆلی لە دروست بوونی خوو (پەنجە مژین یان) هەیە.

***چەند هۆرکاریکی دەروونی :**

چەند هۆکاریکی دەروونی دیکە هەن ئەوهۆکارە بۆ گەشەکردن و جیگیرکردنی ئەم خووە یان دووبارە بوونەوەی پاش وازلیهینانی. لەهەموویان گرنگتر: مامەڵەی دایك و باوك بەرامبەر ئەم خووەو ئەو ریگەیەی پەیرەوی دەکەن بۆ نەمانی و زوربەی دایکان و باوکان توشی دڵەراوکێ دەبن، سەبارەت بەتیکچونی جیگەی ددانەکان (واتە خواربوونیان) لەبەر ئەوەی لەناو کۆمەلگادا شیوەی دەموچاویان نا لەبار دەبیت، باوك هەوڵ دەدات بەبەرگری و قەدەغەکردنی ئەم خووە، ئەگەر سەرکەوتوو نەبوو لە هەولەکەیدا بەشیوەیەکی نالەبار لیی توورە دەبیت و سزای دەدات لەبەر ئەوە ئەم ریگەیە دەبیتە هۆکاریکی پیچەوانەوە، منداڵەکە سوور دەبیت لەسەر خووەکەو هەندیك جار بەدزیەوە پەنجەی دەمژیت، و لە وەش ناهەموارتر ئەوەیە هەست بە دارمانی دەروونی و سەرنەکەوتن لە ژیانیدا دەکات وای لیدیت کەسەرکەوتوونەبیت لەکاری ڕۆژانەیداو پشت بەخۆی نەبەستیت. لەوانەیە قەدەغەکردنی ئەم خووە بەزۆر ببیتە هۆی خووی نالەبار تر لە منداڵ و گەورەدا وەك:

هاورییەتی کەسانی نالەبار و خوورەوشت نزم و لەماڵ دواکەوتن و هەلسوکەوتی شەرەنگیزیی و میزبەخۆداکردن .

ئەگەر دایکان و باوکان بەشیوەیەکی لەبار بتوانن (پەنجە مژین و مەمکەمژە) مژین لە منداڵەکانیاندا کەم بکەنەوە بۆ پاراستنی ددانیان لە خوار بوون، ئەمەبەکاریکی سەرکەوتوو دەژمرریت، چونکە وازانراوە کە نەهیشتی ئەم خووە نالەبارانەی دەم و ددان لە تەمەنی سێ ساڵان- سێ و نیو ساڵان دەبیتە هۆکاریك بۆ ریکبوونەوەی ددانە خووار بوەکان بەبێ چارەسەری دەرەکی (واتە پزیشکی) و جوتبوونی ددانەکان بەلەباریی، بەڵام ئەگەر منداڵەکە بەردەوام بوو لەسەر خووەکە تا کاتی دەرکردنی ددانە هارەرە هەمیشەییەکەی یەکەم (First permanent molar) واتە تا تەمەنی (٦-٨) ساڵان، ئیتر زۆربەی ئاسەواری نالەبار لەسەر ددان جووتبوون دروست دەبیت و بەجیگریی دەمینیتەوە و پیویست بە راستکردنەوە دەکات.

خووە نالەبارەکان

١-گەستنی لیو و مژینی: لەوانەیە بەتەنها سەرهەلبدات یان شانبەشانی پەنجەمژین و زۆربەی کات مژینی لیوی بەری خواروو لەبارە بۆ دروست بوونی ئەم خووە، بە زۆری لەو منداڵانەدا دەردەکەویت، کە ددانەکانی شەویلگەی خوارویان زۆر لە دوواوەیە (Class 2 malocclusion)

٢-زمان هینان بۆ دەرەوەی دەم: لەوانەیە بەهۆی سوی



گەرووی دریژ خایەن (Chronic Eonsitis) وەبیت یان بەهۆی : شیوەی زمان (گەورەو بچوکی) گۆشتی زیادەی ناو لووت یان بەهۆی فیربوونی پەنجەمژینەوە بیت. ئەمەش دەبیتە هۆی خواربوونی ددانەکانی پیشەوەی سەرەوە بۆ پیشەوە، لە دەم داخستندا ئەم ددانانە بەر ددانەکانی خوارەوە ناکەون پیی دەلیت (open bite)

٣-نینۆك قرتاندن بەددانەکان: ئەمەش لەوانەیە منداڵ پاش وازلیهینانی پەنجەمژین فیرببیت، ئەم خووە نابیتە هۆی خواربوونی ددانەکان.

٤-بەدەم هەناسەدان: بەزۆری دروستبوونی ئەم خووە:

أ-بەهۆی گیرانی لووتەوەیە بەهۆی هەر نەخۆشیەکەوە بێت. بەڵام گەلێك جار نەخۆشیە سەرەکیەکە چاك دەبێتەوە بەڵام هەناسەدان بە دەم بەردەوام دەبێت و دەبێت بەخوو.

ب-بەهۆی کورتی لیوی بەری سەرەوە.

چارەسەرکردن:

خوو: هەلسوکەوتێکی جیگیرە بەهۆی دووبارە بوونەوەیەکی بەردەوام بۆ کاریك کەمرۆڤ پێی هەلدەستێت. لەگەل هەر دووبارە بوونەوەیەکدا دەبێت، بەکاریکی بێ ئاگا لەخۆ بوون.

کاری بەردەوامی خووەکە تەنها هۆکارنیە بۆ خووەکەو دەرئەنجامی بەلکو چەند هۆکاریکی دی هەیە کە رۆلیان هەیە وەك:

١-رادەی دووبارە بوونەوەی خووەکە بەشەو بەرۆژ.

٢-بەهێزی خووەکەو چەند کار دەکاتە سەردەم و ددان.

٣-جۆری ئەو پەنجەیەی منداڵ دەیمژێت: ئەگەر پەنجە گەورەکە بێت، زیانی زۆرتردەبێت، ئەم پەنجەیە وەکو نویلیك وایە ددانەکانی پێشەوەی شەویلگەی سەرەوە بەرەو دەرەو خواردەکات ددانەکانی خوارەوە بەرەو زمان (ناوەوە) دەبات.

چارەسەرەکردنی:

أ-یەکەم دانیشتن تەنها لەگەڵ منداڵەکەدا باسکردنی گیروگرفتەکە (بەبێ گرژیی و تورەبوون) بەلکو وەك برادەریکی خۆی چەند وینەو تیشك و قالبی گەچی چەندەها منداڵی دی کە چەند ناشرین بوون بەم خووەو دوای چارەسەرکردن چەند جوان بوون بۆ ئەوەی چارەسەرکردنەکەی بەلاوە ئاسایی بێت و لە هەمان کاتدا هانی بدەیت خووەکە واز لیبهێنێت.

ب- دووەم پلە. کارتێك بدرێت بە منداڵەکە ژمارەی



دووبارە بوونەوەی لەشەوو رۆژیکدا یان ئەگەر نەیکرد هیمای (نەء) بنوسریت واتە ناوی منداڵەکەو خشتەیەك بە (ئا و نەء) و هەر دوو هەفتە جاریك یان زوو تر پسپۆڕیددانەکە سەردان بکات و کارتەکەی پیبیت و ئەنجامەکەی بۆ باس دەکریت و هاندەدریت تاکو بەرەو باشتر بڕوات.

چەندەها منداڵ بەم شیوە ساکارە وازیان لەم خووە پر زیانە هیناوە. دەتوانین جگە لەمە پشت بەچەند ریگەیەکی دیکە ببەستین وەك :

*هانی منداڵەکە بدەین بەدوور خستنەوەی پەنجەی هەرکە بردی بۆ دەمی بەهۆی بەکارهینانی پشتینیکی تایبەتی بچکوك بەدەوری پەنجەیدا بۆ ئەوەی بیری بهینیتەوە کەویستی بیبا بۆ دەمی. بەڵام ئەگەر هەولەکان سەری نەگرت ئەوا منداڵەکە لەلایەنی دەروونیەوە رێی بۆ خۆش دەکریت بۆ بەکارهینانی ئامیری جیایی تایبەت بۆ ئەم مەبەستە، بەڵام ئەوەی پێویستە رەچاوبکریت ئەوەیە دەبێت منداڵەکە بزانێت کە ئەم ئامیرەی لەناو دەمیدایە بۆ سزا دانی نیە.

ئامیری چارەسەرکردن دوو جۆری سەرەکیە :

١-***ئامیری ناجیگیر*** (Removable appliance)

ئەم جۆرە بۆ وازلیهینانی خووەکەیە، لەهەمانکاتدا بۆ گەرانەوەی ددانە خواربووەکانی پێشەوەیە بۆ جیگەی لەباری خۆی ئەگەر بلاوی هەبوو لەنیوان ددانەکاندا، بەڵام ئەگەر ددانەکان بەیەکەوە نوسابوون، دەبێت منداڵەکە بنێردریت بۆ پسپۆڕی ددان راستکردنەوە بۆ چاککردنی ددانە خواربووەکان کە لە وانەیە پێویستی بە ئامیری جۆری جیگیر هەبێت.

٢-***ئامیری جیگیر*** (Fixed appliance)

ئەم ئامیرە دەبەستریتەوە بەخریی هەمیشەیی یەکەوە ئەگەر منداڵەکە لە تەمەنیك دابێت، کە ددانەکەی دەرکردبێت واتە دووای (٨،٧) سالی و ئەگەر پیش ئەم تەمەنەبێت، ئامیرەکە لە خرینەی شیریی دووەم جیگیر دەکریت.

سەرچاوەکان:

1-A handbook for Dental Hygienists by: wjn collins T F Walsh 1997.

2-Digit sucking Habet from: The prevention of Dentul Disease by: JJ Murray 1990.

٣-طب اسنان الاطفال/ الجزء الاول/ الطبعة التاسعة. جامعه دمشق/ ١٩٩٧/ الدكتور نبيه خردەجی.

ترێ

وەرگێڕانی: حسین حمە کریم
ئەندازیاری کشتوکاڵی

پێشەکی:

ترێ یەکێکە لەو میوە بەتامانە کە تائێستا پلەی یەکەمی بۆ خۆی لەنێوان بەرهەمە جیاوازەکانی میوەی جیهان داگیرکردوە. بەشێوەیەکی سەرکەوتوو لەنێوان هێلی پانی ٣٤ باکوور و ٤٩ باشوور دادەروێت.

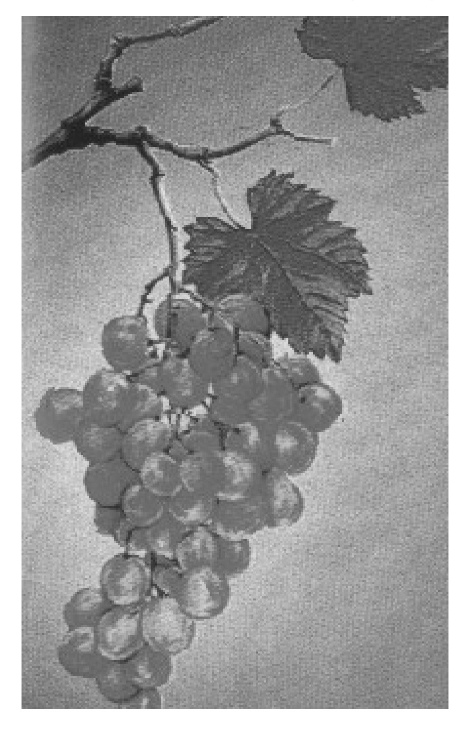
دەتوانێت بۆ دەیەها ساڵ بژیو تیکرایی تەمەنی لەنێوان (٥٠-٦٠) ساڵ دایە لە بارودۆخێکی ئاسایی کشتوکاڵ دا.

هەندیك جۆری زانراو هەیە لە جیهاندا کە تەمەنی دەگاتە نزیکەی ١٠٠ساڵو لە هەندیك حاڵەتی نائاساییدا دەگاتە زیاتر لەوتەمەنە.

تامی خۆشو شیرینیو کاریگەریی راستەوخۆی لەکاتی خواردنیدا سەرنجی مرۆڤی بۆ بەهای خۆراکی خۆی راکیشاوە، و ئەمە بۆتە هۆی فراوان بوونی بەکار هینانی بەشیوەی تازە تایبەتمەندییەکی تایبەتی هەیە کە لە چەند شیوەی جیاوازدا بەکاردەهینرین وەك: (شەربەتی ترێ، دۆشاوی ترێ، میوژ، کشمیش، سرکە، شەراب) کە بەو هۆیەوە دەتوانریت بەدریژایی ساڵ مرۆڤ لەکاتی پیویست دا بەکاری بهینیتو بەشداری لە دروست کردنی چەندین جۆری خواردنو خواردنەوەشدا دەکات.

کورتەیەکی میژوویی:

بەرهەمی ترێ لەپیش زاینەوە ناسراوە، کە میژوەکەی دەگەریتەوە بۆ (٥٠٠) ساڵ پ.ز. لەکاتی نیشتەجێ بونی مرۆڤ لە وڵاتی هەردوو زێدا لەو سەردەمەدا دروست کردنی باخی میوە دەرکەوتوە، ئەمەش بەپشت بەستن بەو نیشانە مسمارییانەی، کە لە یەکەم پەرتووکی مسماریدا لە دەوروبەری (٣٧٠٠پ.ز) نوسراوە. و لەسەردەمی ئاشورییەکاندا گرنگی زۆری پیدراوە بەتایبەتی لەکاتی حوکمرانی مەلیکی ئاشوری (ئاشور بانیپاڵ)دا لەپاشماوە دیرینو هەلکەنراوەکانی سەر بەردا ماوەتەوە وەك ئەوەی مۆزەخانەی بەریتانی کە شیوەی میوی لەسەر هەلکەندراوە. وهەر لەسەردەمی مەلیکی ناوبراودا بووە کە کرنگی بەدروست کردنی مەی داوە، بەردەوام حەزی بەدانیشتن لە باخچەکەیدا کردوە لەژیر ساباتی میودا لەگەڵ



شاژندا خەریکی مەی خواردنەوە بووە.

هەروەها لە یاساکانی (حامورابی)دا لە ساڵی (١٧٢٨-١٦٨٦پ.ن) گرنگی زۆر بە باخی مێو دراوە، و لە تۆمارگە بەردینەکەیدا لە ماددەکانی (١٠٨-١١١) دا کە باسی مەیی و فرۆشتنی کردووە تۆمارکراوە.

لەسەردەمی ئیسلامیشدا زۆر گرنگی بە باخی مێودراوە و لە چەندین ئایەتی قورئانی پیرۆزدا باسی بەرهەمی ترێ کراوە لە ڕووی بەهای خۆراکییەوە.

سوودەکانی ترێ:

ترێ ڕێژەیەکی زۆر ئاوی تیادایەو پاش ئاو شەکرەکان بە پلەی دووهەم دێن بەتایبەتی لەقۆناغی پێگەیشتنی تەواودا و ئاوی ترێ ڤیتامینەکانو خوێی کانزاییو پرۆتینەکانو چەوری تیادایە وەك لەم خشتەیەی خوارەوەدا دەردەکەوێت.

	پێکهاتووەکانی بەرهەمی ترێ ٪	پێکهاتووەکانی شەربەتی ترێ (قەبارە)
ئاو	٨٨-٧٠	٨٨-٧٠
شەکرەکان	٢٨-١٥	٢٩-١٦
پرۆتینەکان	٠,٨-٠,٧	٠,٧
چەوری	١	١
کالۆری (هەموو ١٠٠گم)	١٢٠-٦٠	١٢٠-٦٤

هەر یەك کیلۆگرام لە ترێ بری (٦٠٠-١٢٠٠) ووزەی گەرمی (کالۆری) بەلەش دەبەخشێت (بەتیکرایی ٧٠٠ کالۆری)، و پیکهاتووەکانی بەرهەمی ترێ ماددەی کانزایی زۆری تیادایە بەبری جیاواز کە هەریەکەیان سوودی تایبەتی هەیە بۆ لەشی مرۆڤ وەك: (پۆتاسیۆم، کالسیۆم، فۆسفۆر، ئاسن، سۆدیۆم، مەگنسیۆم، سلیکۆن مەنگەنیز)، هەروەها ئەم ڤیتامینانەی لای خوارەوەی تیادایە:

ڤیتامین	ملگم/ ١٠٠گم
A	٠,١٢-٠,٠٢
B1	٥٠
B2	٢٠
B6	ماددەکەی دی
C	٢٠-٤

بەرهەمی ترێ هیندیکی باش لە ترشەلۆکی ئۆرگانی وەك Tartric، malic، citric، Succinic تیادایە لەگەڵ ترشە ئەمینییەکان.

جگە لە گرنگی بەرهەمی ترێ لەرووی تەندروستییەوە، بەهای پزیشکی زۆر گەورەی هەیە، پلەی ترشیتی PHی شەربەتی ترێ یەکسانە بە ٢,٦-٣,٣ و ئەم پلەیە نزیکە لە پلەی ترشیتی گەدەوە.

خواردنو خواردنەوەی ترێو شەربەتی ترێ کاریگەری زۆری لەسەر چاکبوونەوەی هەوکردنەکانی جگەر هەیە، لەبەر ئەوەی دەبێتە هۆی زیادکردنی گلایکوجین glycogenی لەشو دەبیتە هۆی چاك بونەوەی لەبەرئەم هۆیە بەهاندەرو چالاك کەریکی بەهیز بۆ فەرمانەکانی جگەر دادەنریت. لە هەمان کاتدا بەسوودە بۆ هەوکردنەکانی گەدەو ریخۆلە، لەبەر ئەوەی یارمەتی هەرسکردن دەداتو لە ترشاندن کەم دەکاتەوە و بە سوودە بۆ بارە خراپەکانی هەرس کردن. بەڵام بۆ نەخۆشییەکانی دڵ، ئاسان کاری بۆ خۆراك پیدانی ماسوولکەکانی دڵ دەکاتو لە کاریگەریی چارەسەری دەرمانەکان زیاددەکاتو بەسوودە بۆ نەخۆشییەکانی سووری خوینو لەژەهراوی بوون کەم دەکاتەوە وەك بەژەهراوییبوونی دریژخایەن بەجیوەو قورقوشمو یارمەتی رزگاربوونی لەش دەدات لە (کلۆریدی سۆدیۆم) لەو هیندەی زیادە لە پیویستی لەشی مرۆڤ.

هەروەها لەکرداری دەردان (میزکردن) زیاددەکات، لەبەرئەوە وەك پاکەرەوەیەك دادەنریت بۆ گورچیلە. ئەوەش بەهۆی ئەو ریژە بەرزەی خوێی پۆتاسیۆمیو لە هەمان کاتدا دەبیتە هۆی رزگاربوون لە پاشەرۆ نایترۆجینەکانی میزو زەرداو، لەکاتی خواردنی تریدا وەك چارەسەریك مرۆڤ لەمیزو ترشی میز (Uric) رزگار دەکات، لەبەر ئەوە خواردنی ترێ دژی هەوکردنی جومگەکانو رۆماتیزم لەئازاری جومگەکان کەم دەکاتەوە. بەرهەمی ترێ بەشیکە لە خۆراکی ئەو نەخۆشانەی شەکرەیان هەیە، لەبەر ئەوەی لە ٩٧٪ی کۆی شەکرەکان پیکهاتووە لە شەکرە سادەکان (گلوکۆزو glucoseفرکتۆز fructose)، کە بە شیوەیەکی راستەوخۆ بەخویندا تیدەپەرن لەماوەیەکی کورتدا پاش هەرس کردن، لەبەرئەم تایبەتمەندییەی شەکرە سادەکان متمانە دەکریتە سەر ترێ بۆ بوژاندنەوەی لەشی نەخۆش، جگە لەوانەش ووزەو کالۆری بەخشە، لەسەر ئەم بنچینەیە لەشی ماندو و لاوازو لە گۆکەوتوو دەبوژیتەوە لەگەڵ خواردنی شەکرە ساددەکان یان ترێ. لەبەر ئەوە زۆر بەسوودە بەشیوەیەکی

تایبەت بۆ وەرزشەوانەکان و ئەو کریکارانـەی کـاری قـورس ئـەنجامدەدەن. هـەروەها تـریّ و شـەربەتی تـریّ هـاندەریکی باشن بۆکرداری هەرس کردن بەتایبەتی هەرسکردنی مادەی پرۆتینـی و لـەچیژ وەرگرتنـی خـۆراك زیـاد دەکـات بـەهۆی کاریگــــەری چالاکـــــەریی تریـــوە جگـــە لەوانـــەش بۆنەخۆشییەکانی گورچیلە. بۆری میزو ووردە بەردو لمی ناو میزو هەندیك لە جۆرەکانی سیل و پالەپەستۆی دڵ و هەندیك نەخۆشی پیست و لەکاتی بارە تیکچووەکانی گەشەکردن دا بەسودە بەلاّم بوونـی (سـیلیلۆز هیمیسـلیلۆزی) لـە تویکلـی تەنکی تریدا لە گرژبوونی پیچاوپیچەی ریخۆلە زیاد دەکات واتە لە جوولەی ریخۆلەکان زیاد دەکات و بەو شیوەیە ریگە لە قەبز بوون دەگریت، هـەروەها لـە حالـەتی بوونـی مایەسـیری دابەسودە. وبوونی (بـەکتین و خـویّی پۆتاسـیۆم) لـە تریـدا کاریگـەریان لەسـەر خویـن مـەین هەیـە، لـە بەرئـەوە لـەکاتی خوین بـەربووندا هـانی توشـبووەکان دەدریـت بـۆ خـواردنـی تریّ، جگە لەمانەش بوونی ترشە ئەمینییەکان و ئەنزیمـەکان رەگـەزە نـادرو کانزاییـیەکان و ڤیتامینانـەکان لـە پیکهاتـەی تریّدا لەنرخی خۆراکی و پزیشکی تریّ زیاد دەکەن.

شـەربەتی تـریّ یارمـەتی دەریکـی باشـە بـۆ زیـاد بوونـی کیشی ئەو منداڵانەی کە گەشەیان دوا کەوتووە. و میوژ کە یەکیکە لـە بەرهەمـەکانی تـریّ دادەنریـت بـەخواردنیکی ووزە بەرز کە بەهای خۆراکی لەپلەیەك دایە، یەك کیلۆگرام میوژ (٣٣٤٠) کـالۆری گـەرمی دەبەخشـیت، هـەروەها شـەکریکی زۆری تیادایە، کە ریژەکەی دەکاتە ٦٠٪ی کیشەکەی.

"گـەلاّمیو" کە بەشـە سـەوزە داری میوەیـە وەك خۆراکـی مرۆڤ بەکاردەهینریت لـە هـەمان کـاتدا بـۆ خۆراکـی ئـاژەڵ، هـــەندیك گـــەلاّی میـــو هەیـــە کـــە پیکهاتـــەی دەرمـــانی لیّ دەردەهیـــنریت بـــۆ ئاســـان کـــاری ســـورانی خویـــن لــــە هەندیك نەخۆشدا.

لــە هــەندیك ولاّتــدا گــەلاّی میــو بــەکاردەهینریت بــۆ تیمارکردنی برین وەك: لە ڤیتنام و بەرازیل دا.

بـەکورتی زانسـت پیمـان دەلیـت کـە بەرهەمـەکانی تـریّ بەسوودە بۆ هەموو تەمەنەکانی ژیانی مرۆڤ لـە منـالی شیرە خۆرەوە تا قۆناغی پیری بەتایبەتی بۆ ئەو نەخۆشانەی (کـەم خوینـی، دەمارگـیری، کـەمی کالسـیۆم، مرۆڤـی لاواز، قەلـەو بەنەخۆشیەکان هەوکردووەکانیان هەیە) واتە بۆ هەموو لـەش ساغیك و نەخۆشیك. کوردستـانیش دا سالاّنە هـەزاران تـەن تـــریّ بەرهـــەم دەهیـــنریت و بـــەنرخیکی زۆر کـــەم دەگاتـــە دەست هەموو کەسیك.

سەرچاوە:
زراعه وانتاج الكروم د. ابراهيم حسن محمد السعدى ١٩٨٢

قۆخی ووشک یاریدەی گەشەی ئیسک دەدات

بەپیی تۆژینەوەیەکی ئەمریکی لەسەر کۆمەلیك لـەو ژنانەی لە تەمـەنی نائومیدیدا بوون (سـەروو ٤٥ سـالی) دەرکەوت زۆر خواردنی قۆخی ووشك ریگە لـەپیربوون و لاواز بوونی ئیسکەکان دەگریت. بـەبروای ئـەم تۆژینـەوە نوییـە قـۆخ کاریگـەری و بایـەخیکی گرنگـی هەیـە بـۆ ئیسـك، بەتایبـەتی بـۆ ئـەو ژنانـەی سـوری مانگانـەیان دەوەسـتیت و دەچنـە تەمـەنی نائومیدییـەوە، چونکـە پیکـهاتووەکانی (ئـایزۆفلافۆنۆید) بەریژەیـەکی زۆر لـە قۆخدا هەن و یاریدەی گەشەی ئیسك دەدەن، بە گووتەی تۆژەرەوەکـان بیجگـە لـەم پیکهینەرانـە قۆخـی ووشـك کۆمـەلیك کـانزای گرنگـی تیدایـە کـە بـۆ کردارەکـانی میتـابولیزم ئیسك بەسـوودە، وەکو (بۆرۆن و سـیلینیۆم) کە کاریگەرییەکی بەهیزیان هەیە بۆ پاریزگاری کردن لە چریی کانزایی ئیسك.

تۆژەرەوانی ئۆکلاهومـا لـە کاریگـەری قۆخی ووشك لەسەر گەشەی ئیسك لای (٥٨) ژن تۆژینەوەکە لەتەمەنی نائومیدیدا بوون و هیچ چارەسەریکیان بۆ جیگرتنـەوەی هۆرمۆنەکانیان وەرنەگرتووە، ئـەو ژنانـە بۆ ماوەی سیّ مانگ رۆژانە (١٠٠گرام) قۆخی ووشك و (٧٥گرام) سیوی ووشـکیان خـواردوە، لەگـەڵ ئـەوەی هەریەکـە لـە قـۆخ و سیوی ووشـك هـەمان بـری تـاووزەی چەوری و گـەرمی و ریشاڵ و کاربۆهیدرەیتیان لە خۆ گرتووە، بەلاّم ئاکامی ئـەو تۆژینەوەیـە دەریخسـتووە کـە ئـەو پیکهینەرانـەی بەندن بەگەشـەی ئیسکەوە بە شیوەیەکی دیار لای ئەو ژنانـەی زیـادی کـردوە کـە قۆخـی ووشـکیان خـواردوە، بـەلاّم سـیوی ووشـك کاریگەرییـەکی ئـەوتۆی لەسـەر گەشەی ئیسك نەبووە، هەروها هیچیان کاریان نەکردۆتە سەر ئاستەکانی کالیسیۆم و مەگنسیۆم.

پسـپۆرەکان ئامـاژەیـان بـۆ ئـەوەکرد کـە بـەردەوام بوونی کاریگەری باشی قۆخی ووشك بۆ گەشەی ئیسك دەبیتـە هـۆی زیـاد بوونـی بارسـتەی ئیسـك، هـەروەها بەپیویسـتیان زانـی تۆژینـەوەی زیـاتر لـەم بارەیـەوە بکریت بۆ دلنیابوون لە راستی ئەم ئاکامانە لەسەر ژنانی تەمەن نائومیدی.

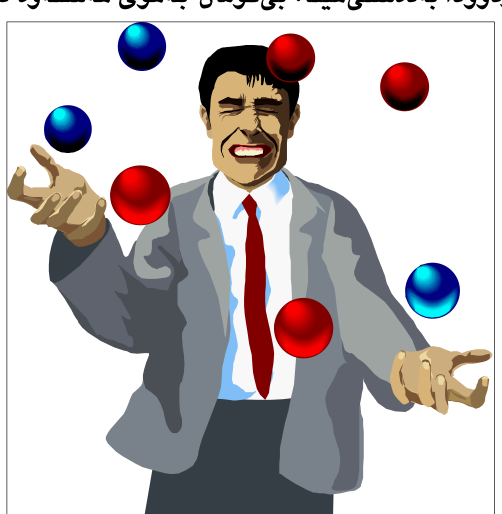
Internet

پێشكەوتنی چەمكی دروستبوونی گەردیلەیی مادەو میكانیكی كوانتەم

مۆرس كلاین
مامۆستای ماتماتیك لەزانكۆی نیویۆرك

وەرگێڕان: ئەندازیار زاهیر محەمەد سەعید

گومانی تێدانیە كە شۆڕشی دووەم لەپەرەسەندن و گەشەكردنی زانست لەسەدەی رابوردو ئێستادا ئەوەیە كە دەناسرێت بەمیكانیكی كوانتەم (Quantum Mechanics). و گومانی تێدانیە كە ماتماتیكیش (Mathematic) كە رواڵەتێكی رۆشنفكری مرۆڤایەتییە؛ زۆر پێویستەو كەرەستەیەكی گرنگە بۆ ئەم بابەتە. بیردۆزی كوانتەم زیاتر لەگەڵ پێكهاتەی گەردیلە (Atome) هەڵسوكەوت دەكات، لەگەڵ ئەمەشدا هەر ناتوانین شیكاری گشت ئەو پرسیارو شتە دژوارانە بكەین كە دێنە بەر باس و لێكۆڵینەوە. هەرچەندە ئێمە لەقۆناغێكی پێشكەوتوداین كە دەناسرێت بەفیزیای تەنە وردەكان یاخود تەنە میكرۆسكۆبیەكان كە جیاوازە لەگەڵ فیزیای تەنەگەورەكان یاخود تەنە ماكرۆسكۆبیەكان كە هەڵسوكەوت لەگەڵ رووداوەكانی پانتاییە گەورەكاندا دەكات وەكو ئەو تەنانەی كە بەئاسانی بەچاو دەبینرێن، یاخود هەسارەكان و ..هتد)، بەڵام میكانیكی كوانتەم زۆر زیاتر نزیك دەبێتەوە لەو شتانەی كە بەبینین و هەست هەستی پێناكرێت؛ و هەرچەندە جیهانی تەنە وردەكان (یا جیهانی گەردو گەردیلە..) ناتوانین هەستی پێبكەین؛ بەڵام كارلێك و هۆكارەكانی حەقیقەتن و وەكو حەقیقەتی تەنە گەورەكان؛ هەروەكو چۆن هەست بەسروشتی شەپۆلە كارۆمۆگناتیسییەكان ناكەین لەگەڵ ئەوەشدا هۆكاری زانراوە بۆ هەموان هەروەكو هۆكارەكانی پەیوەندی بێتەل و تەلەفزیۆن و رادارو..هتد، هەرچەندە بیردۆزی كوانتەم سروشتێكی ناكۆتای هەیە؛ بەڵام ئێستا ئەم بیردۆزە بوارێكی زۆر زۆری لەكارپێكردن و تاقیكردنەوەدا هەیە. بۆمبای گەردیلەیی وەكو حەقیقەتێك چەسپاوە؛ كە ئەمەش زۆر گرنگترە لەو پێشكەوتنەی كە ماتماتیك لەسەدەكانی رابردوودا بەدەستیهێنا، بێگومان بەهۆی هەستەوە دەزانین



كە (دەنگ و رووناكی و مادە..) بەردەوام لەبووندان؛ بەڵام پرسیار دەربارەی سروشتی پێكهاتنی ئەم رووداوانە هەر لەسەردەمی گریكیەكانەوە خرابووە ژێر باس و لێكۆڵینەوە؛ و ئەو بیرۆكەیەی كە دەڵێت مادە لەگەردەكان پێكهاتووەو

دابەش ناکرێن، دەگەڕێتەوە بۆ سەردەمی لیوکیبوس (٤٤٠پ.ز)، هەر ئەم بیرۆکەیە پەرەی پێدرا لەسەر دەستی (دیموکریتۆس) (٤٦٠-٣٧٠پ.ز). بێگومان وشەی گەردیلە(Atom) لەزمانی گریکیدا ئەوەیە کە شتێك دابەش نەکرێت. فەیلەسوفی بەناوبانگ (دیموکریتۆس) ئەوەی دووپات کردەوە کە چەندین جۆری جیاواز لەگەردیلە هەیە کە بەهۆی قەبارەو شێوەو رەقیو شوێنیانەوە دەگۆڕێن؛ تەنە گەورەکان پێکهاتون لەژمارەیەکی بێشومار لەگەردیلە کە لەپێکهاتنیاندا جیاوازن؛ بەڵام گەردیلە خودی خۆی دابەش ناکرێتو توانای پەرتکردنی نیە، و ئەم بیردۆزە رووداوە جۆربەجۆرەکانی بەو شێوەیە لێکدایەوە کە لەئەنجامی جیاوازی لەپێکهاتنی گەردیلەکان پێکدێت لەکاتێکدا کە شێوەو قەبارەو جیاوازییەکانی دی لەڕاستیەکەیدا سیفەتی فیزیکین بۆ گەردیلە؛ بەڵام سیفەتەکانی دی وەکو تامو گەرمی رەنگ لەگەردیلەکاندا نینو بەڵکو لەهۆکاری گەردیلەی ئەو کەسەدایە کە هەستی بەم سیفەتانە کردووە. بیرۆکەکەی ئەرستۆ پێچەوانەی ئەمەبوو کە دەگەڕێتەوە بۆ ئەمبیدۆکلس (٤٩٠-٤٣٠پ.ز)و دەقەکەی بەم جۆرە بوو: (گەوهەری ئەو شتانەی کە لەسەر زەوی دەردەکەون چوارن یاخود چوار توخمن ئەویش: ئاگر، هەوا، ئاو، وشکی، و تەنە جیاوازەکان بەهۆی ئەم چوارەوە سیفەتەکانیان دەردەکەون، و ئەم توخمانە بەیەکەوە دەبەسترێنەوە لەژێر هۆکاری (خودکێشکردن)و رق لێبوون (یاخود دوورکەوتنەوە).

هەموو روداوە مادییەکانی ئەو سەردەمە بەهۆی ئەمەوە لیکیدەدایەوە.

شارستانیتی گریکی لەیۆنان لەسەدەی پینجەمی پیش زایندا، کە فەیلەسوفەکانی بنچینەی تیبینیو رامانو هەندیك جار تاقیگەرییان دامەزراندو بیردۆزی وایان دانا، کەبنچینەی گەردوونو سروشتی مادەیان پێلیك دایەوە.

(تالیس) (٦٤٠-٥٤٧پ.ز) کە یەکیك بوو لەحەوت حەکیمە ناسراوەکە یەکەم کەسیك بوو وتی: ئاو بنچینەی هەموو شتیکەو ئەلکسمانس (٥٦٠-٥٠٠پ.ز) ووتی: هەوا بنچینەی زیندەوەرە، ئینجا ئەرستۆ (٣٨٤-٣٢٢پ.ز) هاتو هەروەکو باسمان کرد بیردۆزەکەی ئاشکرا کرد دەربارەی بنچینەی شتەکانو وتی هەموو شتیك هەرچەندیك لەرەوشتو پیکهاتندا جیاوازبن بنچینەکەیان دەگەریتەوە بۆ مادەیەکی سەرەتایی کەناوی نا هیولی (Hyule). هەموو شتیك ئەم هیۆلییەو چواردانەکەی (توخمەکەی) گەردوون (خاكو ئاگرو هەواو ئاو) هەموویان یان هەندیکیان لەپیکهاتندا هەنو؛ ئەرستۆ لەفەلسەفەکەیدا لەوە دوورتریش رۆیشت و وتی ئەم توخمانە لەراستیدا چەند بناغەیەکیان تیدایە کە رەوشتی تایبەتی جیاکەرەوە دەدەن بەمادە پیکهاتووەکەو، لەم بناغانەش گەرمیو ساردیو شلی و وشکیی هەلبژاردو هەریەکە لەو چوار توخمە لەیەککگرتنی دووان لەم بناغانە پیك دین، ئەو تەنانەی رەوشتی شلیو ساردییان هەیە توخمەکەیان ئاوەو؛ ئەو مادانەی رەوشتی ووشکیو گەرمییان هەیە توخمەکەیان ئاگرەو هەروەها لەسەر بنچینەی هاوبەشکردنی ئەم توخمانە لەرەوشتە سادەکانیاندا توانرا دانەیەکیان بگۆردریت بۆ یەکیکی دیکەیان.

ئەم بیردۆزە تا ماوەیەکی دورودریژ هەر باوبوو دەستی بەسەر میشکی زانا سروشتیو کیمیازانەکان گرتبوو تەنانەت تۆوی ئەو بیردۆزە لەبیردۆزی (فلوجستۆن)، کە لەسەدەی حەڤدەهەمدا بەناوبانگ بوو دەبینین کە هەولی لیکدانەوەی دیاردەی سوتانو گەرمیدا.

بەلی بیردۆزی گەردیلە دابەش ناکریت هەر بەردەوام بوو هەتا سەرەتای سەدەی بیستەم. هەروەکو زانراوە گەردیلەی جیاواز بۆ توخمی جیاواز هەیە، وەکو: هایدرۆجینو ئۆکسجینو مسو ئالتونو جیوەو.. هتد. و لەکاتیکدا گەردیلەکانی توخمیك هەمان کیش وەردەگرن (هەمان کیشیان هەیە) لەگەڵ ئەوەدا گەردیلە جیاوازەکان کیشی جیاوازیان هەیە، بەڵام مادە سروشتییەکان وەکو ئاو بۆ نموونە پیك دیت لەدوو گەرد، ئەویش دوو گەردیلەی هایدرۆجینو گەردیلەی ئۆکسجین (H_2O)، سەرەتای زانستی کیمیا لەسەر ئەم بنچینەیە بنیات نرابوو بە تایبەتی ئەو بیردۆزەی کە زانا رۆبەرت بۆیڵ (١٦٢٧-١٦٩١ز) باسیکردبوو لەناو کتیبەکەیدا بەناوی (کیمیا) لەسالی (١٦٦١ز). هەروەها زانا جۆن دالتون (١٧٦٦-١٨٤٤ز) لە سالی (١٨٠٨ز) کۆك بوو لەسەرئەوەی کە بۆیڵ باسی لیوەکردبوو. بیرۆکەکەی دالتون زۆربەی زۆری یاسا کیمیاییەکانی بەئاسانی لیکدایەوە بەو مەرجەی ئەگەر وامان دانا کە توخمە کیمیاییەکان بەگەردیلەی دیاریکراو بنوینرینو، هەر مادەیەك پیك دیت لەپیکهاتوی جیاواز کە لەگەردیلەی جیاواز پیك دینو دابەش ناکرین. و هەتا سالی (١٨٦٠ز) توانرا (٦٠)جۆری جیاواز لەگەردیلەکان بناسریت. هەر لەو سەردەمەدا زانا دمیری (ئیفانۆفیج مەندەلیف) (١٨٣٤-١٩٠٧ز) ئەو توخمە ناسراوانەی ریکخست لەسەر بنچینەی کیشی گەردیلەییان، بەو جۆرە مەندەلیف تیبینی ئەوەی کرد کە هەریەك لەو هەشت توخمەی کە لەشانزە توخمەکەی یەکەمن هەمان سیفەتی کیمیاییان هەیە، و ئەو توخمانەی کە لەدوای ئەم شانزە توخمانەوە دین، دەتوانریت ریزبکریت هەروەکو ئەوانەی پیشو لەگەڵ زۆربوونی کیشی گەردیلەییدا، بەڵام لەگەڵ ئەوەدا چەند بۆشاییەکی هیشتەوە لەخشتەکەیدا، ئەمەش وای لەمەندەلیف کرد بگەریت بەدوای

دۆزینەوەی توخمی تازە؛ ئەوەبوو ئەو توخمانەش دۆزرانەوە لەسەردەستی چەند لیکۆلەرەوەیەك كە ناویان لێنرا (سكاندیۆم و كالیۆم و جەرمانیۆم).. هتد. دۆزینەوەیەك لەدواییەكەكان بوە هۆی ئەوەی كە هەندیك گۆرانكاری و چاكسازی لەخشتە خولیەكەی مەندەلیف دا بكریت، بەلام لەگەڵ ئەوەشدا گەوهەری ریكخستنەكەی مەندەلیف لەخشتەی خولی ئیستاشداهەرماوە. ئەو توخمانەی كە مەندەلیف و لیكۆلەرەوەكانی دی دۆزییانەوە ژمارەكران (ژمارەیان پێدرا) لەسەر بنچینەی سادەیی پیكهاتنیان. بۆ نموونە توخمی هایدرۆجین ژمارە (١)ە، و هیلیۆم ژمارە(٢)، ولیسیۆم ژمارە(٣)و هەر بەو جۆرە تاكو ژمارە (١٠٣) كەتوخمی لۆرینسیۆمە. كیشی گەردیلەیی بۆ ئەم توخمانە بریتییە لەچەندجارەی كیشی گەردیلەی هایدرۆجین. كیشی (١) بۆ هایدرۆحینەو (٤) بۆ هیلیۆمەو هەر بەو جۆرە تا ژمارە (٢٥٧) بۆ گەردیلەی لۆرینسیۆم.

بەلی بابەتی دابەش نەكردنی گەردیلە هەر بەردەوام بوو تا سالی (١٩٠٠ز)و لەسالی (١٩٠٧ز) زانا لۆردكلڤن ووتی: گەردیلە لەناو ناچیت، بەلام لەسالی (١٨٩٧ز) زانا سیرجۆزیف جۆن تۆمسۆن (١٨٥٦-١٩٠٤ز) توانی هەندیك بەلگە بخاتەروو دەربارەی ئەوەی كە گەردیلەیەك پیك دیت لەتەنۆلكەو توانی نرخی تاز بەدەست بهینیت بۆ بارگەی كارەبایی و بارستایی هەندیك تەنۆلكەی كارەبایی سووك، كە پاشان ناوی نا ئەلیكترۆن (Electron) هەروەها هیندرك ئەنتۆن لۆرنتز (١٨٥٣-١٩٢٨ز) لەسالی (١٩٠٠ز) ئەوەی دوویات كردەوە كە ئەم تەنۆلكانە بارگاوین بەبارگەی سالب و بارستایی ئەم تەنۆلكانە یەكسانن بە($١٠^{-٢٧}$)گرام بەنزیكی كە ئەمەش (٢٠٠٠) جار بچوكترە لەبارستایی گەردیلەی هایدرۆجین، بەلام بارگەی ئەلیكترۆن نزیكەی ($٤,٨٠٣٢٥ \times ١٠^{-١٠}$) یەكەی كارەباییە، پاشان تۆمسۆن لەسالی (١٩٠٤ز)دا وینەیەكی (یاخود مۆدیلیكی) بۆ گەردیلە دانا كە پیك هاتبوو لەناوكیك و ئەم ناوكەش دەورەدراوە بەو ئەلیكترۆنە بچوكانە، و هەر ئەمە بوو بەیەكەم دەرچون دادەنریت لەبیرۆكەی گەردیلە دابەش ناكریت. لەو كاتەدا بیردۆزی گەردیلە لەوپەری سادەیی‌دا بوو، هەموو گەردیلەكان پیك هاتبوون لەپرۆتۆنەكان (بارگە موجەب) وئەلیكترۆنەكان؛ و پرۆتۆنەكان لەناو ناوكی گەردیلەدان، بەلام هەروەكو ئیستازانراوە كە بارستایی گەردیلە چربۆتەوە لەناوكەكەیداو ناوكی هایدرۆجین بچوكترین ناوكەو بارستاییەكەی بریتییە لە($١.٧٢٤^{٦} \times ١٠^{-٢٤}$)گرام. ئەلیكترۆنەكان دەوری ناوكی گەردیلە دەدەن و ژمارەیان بریتییە لەژمارەی گەردیلەیی و ئەم بیردۆزە فراوانتر بوو كاتیك ئەنتۆنی هنری بیكۆیریڵ (١٨٥٢-١٩٠٨ز) توانی لەسالی (١٨٩٦ز)دا چالاكی تیشكاوەری بدۆزیتەوە، هەروەها دیراسەی ئەم رووداوە كرا لەلایەن دوو هاوسەرەوە بوو ئەوانیش بیركۆری (١٨٥٩-١٩٠٦ز)و ماری سلكۆد فسكا (١٨٦٧-١٩٣٤ز)و بەهۆی ئەمەشەوە وا دەركەوت كە گەردیلە لەپیكهاتنەكەیدا زۆر ئالۆزترە وەك لەوەی پیشتر پیشنیاری بۆ دەكرا. و پاشان لیكۆلەرەوان ئەوەیان بەدەست هینا كە چەند توخمیك هەن دەتوانن چەند تەنۆلكەیەك دەربپەرینن یاخود دەتوانن تیشكی كارۆموگناتیسی پەخش بكەن كە ئەمانەش دەناسرین بەتەنۆلكەی ئەلفاو بیتاو تیشكی گاما. لەسالی (١٩١٠ز) زانا ئینرست رەزەرد فۆرد (١٨٧١-١٩٣٧ز) پیناسەی گەردیلەی كرد بەوەی كە وەك نموونەیەكی بچوككراوەی كۆمەلەی خۆرە، كە تییدا خۆر لەناوەراستی كۆمەلەكەدایەو هەسارەكانیش بەدەوریدا دەسورینەوە، لەبیرۆكەكەی رەزەرد فۆرد ناوك چەقی گەردیلەو دەورەدراوە بەئەلیكترۆنەكان كە دەسورینەوە لەخولگەی جیاواز بەدەوری ناوكدا. هەر بەو جۆرە گەردیلەی ئالتون بۆ نمونە كە گەردیلە ژمارەكەی بریتییە لە(٧٩)؛ ناوكیكی هەیەو دەورەدراوە بە(٧٩) ئەلیكترۆن، و ناوكیش پیك دیت لەتەنۆلكەی بارگە موجەب، كە پرۆتۆنەكانە، و بۆ لەبەرچاوگرتنی كیشی گەردیلەیی رەزەردفۆرد وای دانا كە تەنۆلكەی هاوبارگەی كارەبایی هەیە لەناو ناوكدا ناوی لێنا نیوترۆنەكان (Nutrons)، و هەروەها وای دانا كە ناوكۆكە هەیە كە هەمان ژمارە پرۆتۆنیان هەیە، بەلام جیاوازن لەژمارەی نیوترۆنەكان و ئەم گەردیلانەشی ناونا بەئایزۆتۆب. و لەكاتی دۆزینەوەی پیكهاتنی ئەم گەردیلانەدا زانای بەناوبانگ ماكس پلانك (١٨٥٨-١٩٤٧ز) گەیشتە دۆزینەوەیەكی گرنگ لەپاڵ ئەو دۆزینەوانەی كە بیردۆزی گەردیلە بەدەستی هینا.

زانا پلانك لەوكاتەدا زۆر گرنگی دەدا بەتیشكی گەرمی و تیشكی تەنی رەش هەروەكو زانراوە كانزایەكی سورەكراو تیشكیك پەخش دەكات كە بریتییە لەتیشكی كارۆمۆگناتیسی. پلانك وای دانا كە تیشكەكان پەخش دەبن (بلاودەبنەوە) بەشیوەیەكی پچرپچر دەردەچن پییان دەوتریت كوانتەم (فۆتۆم)، و ئەم ووزەیەش بەندە لەسەر لەرەلەری تیشكە بلاوبوەكە؛ یاخود بەم جۆرە: (ووزەی تیشكدانی هەر سەرچاوەیەك پیویستە چەند جارەیەكی سادەی تەواوی هیندیكی بنەرەتی بیت (hf)، كاتیك كە (h) نەگۆریكی گشتییەو یەكسانە بە($٦,٦٣ \times ١٠^{-٣٤}$ جول.چركە)و (f) لەرەلەری سەرچاوە تیشكدەرەكەیە: بەپێی ئەم دانانەی پلانك ووزەی كارۆموگناتیسی بەشیوەی یەكەی پچرپچر كەپارچەپارچە ناكرین تیشك دەدرین یان هەلدەمژریت و بەهەریەكەیان دەوتریت فۆتۆن (Photons)؛ بەپێی ئەم هاوكیشەیە.

(E=nhf) كاتیك n: بریتییە لەژمارەی فۆتۆنە هەلمژراوەكان یان پەخشبوەكان؛ و ئەم ژمارانە وەردەگریت

(٠، ١، ٢، ٣، ، n). و تاقیکردنەوەکان ئەوەیان سەلماندوە کە ئەلیکترۆنەکان لەرووی کانزاکانەوە دەردەچن کاتێك تیشکێك دەکەویتە سەری کە لەرەلەریکی دیاریکراوی هەبیت برەکەی (f) بیت، هەروەها ووزەی ئەلیمترۆنە دەرچوەکان راستەوانە دەگۆریت لەگەڵ (hf)دا، و پاشان ئەم برانە ناسران بەفۆتۆنەکان، و زانا پلانك ماتماتیکی بەکارهینا لە لیکدانەوەی زۆربەی زۆری ئەنجامەکانی. هەروەها ئاینشتاین لەسالی (١٩٠٥ز)دا ئەم بیردۆزەی بەکارهینا بۆ لیکدانەوەی رووداوی کارو رووناکی. بەو جۆرە کارەکانی بلانك و ئاینشتاین بیرۆکەی سیفەتی تەنۆلکەیی شەپۆلی هینایە بەر باس و لیکۆلینەوە، لیرەدا پرسیاریك دیتە پیشەوە ئەویش ئەمەیە: ئایا رووناکی بریتییە لەشەپۆل یان تەنۆلکە؟

لیرەدا دەبیت کارەکانی زانای بەناوبانگ نیلنر بۆهر (١٨٨٥-١٩٦٢ز) لەیاد نەکەین کە دەوریکی بالای بینی لەو لیکۆلینەوەی پیکهاتنی گەردیلەیی بەشیوەیەکی زۆر جوان. زاناکان بۆیان دەرکەوت کە تیشکەکان شیوازیکی تەنۆلکەیی وەردەگرن یاخود شیوازیکی بری (کوانتەم) وەردەگرن کە دەناسریت بەفۆتۆنەکان، بەلام لەسالی (١٩٢٢ز)دا زانا لویس دی برۆلی بیرۆکەیەکی تازەی هینایە ئاراوە کە میکانیکی شەپۆلی (Wave Mechanics) بەو جۆرە دی برۆلی لیکۆلینەوەی سروشتی تەنۆلکەیی بۆ شەپۆلە تەنۆلکەییەکان (فۆتۆنەکان) کردو ئەم پرسیارەی کرد: ئەگەر شەپۆلە تیشکییەکان شیوازی تەنۆلکەیی بگرنەبەر دەی بۆچی تەنۆلکەکان شیوازیکی شەپۆل وەرناگرن؟ و بەشیوەیەکی گشتی بۆچی وا دانانیین کە شەپۆلەکان هەموو تەنۆلکەکان نابەن بەریوە؟. لەگەڵ ئەوەدا کە شەپۆلەکان لەرەلەرو (f) و خیراییان (v)هەیە. بەلێ زانا دیبرۆلی بەیارمەتی ماتماتیك کە هاوکیشەی جیاکاری بەشی بەکارهینا توانی هاوکیشەی دریژی شەپۆل (y) بۆ شەپۆلی تەنۆلکەکان بدۆزیتەوە، بەم جۆرە: (y=h/mv). لەکاتیکدا کە (h) یەکسانە بە نەگۆری پلانك و، (m) بارستایی تەنۆلکەیەو (v) خیراییەکەیەتی، بیگومان ئەم شەپۆلانە شەپۆلی کارۆموگناتیسییان میکانیکی نین، بەلکو جۆرە شەپۆلیکی نویی دیکەن؛ کە هاوریی جوولەی تەنە مادییەکانەو پیی دەلین شەپۆلە مادییەکان. جا لەسەر ئەو بنچینەیە دی برۆلی بیردۆزیکی لەم رووەوە دانا دەقەکەی ئەمەیە: (لەهەموو سستمیکی میکانیکیدا پیویستە جوولەی وردیلە ماددییەکان شەپۆلی لەگەلدا بیت). پیویستە ئەوەش بزانین کە ئەو هاوکیشەی (دیبرۆلی) داینا بۆ هەموو تەنەکانی گەردوون دەست دەدات؛ هەر لەتەنە یەکجار بچوکەکانی وەك ئەلیکترۆن تا تەنە یەکجار زۆر گەورەکان وەکو خۆرو ئەستیرەکانی دی؛ لەئەنجامی بەجیهینانی ئەم بیرۆکەی شەپۆلە ماددییانەدا لەلیکۆلینەوەی گەردیلەییدا زانستیکی نوێ هاتە کایەوە پیی دەوتریت میکانیکی شەپۆلی. بۆ نمونە ئەگەر تەنۆلکەیەك بارستاییەکەی (١گرام) بیت و خیراییەکەشی (١سم/چرکە) بیت ئەوا (y=h)، واتە دریژی شەپۆلی ئەو تەنۆلکەییە بەنزیکی یەکسانە بە($١٠^{-٢٦}$سم)؛ کە ئەمەش زۆر بچووکەو نزیکەی (١٠ملیۆن) جار بچوکترە لەناوکی گەردیلە؛ لەبەرئەوەیە ئەو شەپۆلە ووردانە نابینین. زانای بەناوبانگ ئیروین شرو دینکەر (١٨٨٧-١٩٦١ز) توانی سود لەبیردۆزەکەی (دی برۆلی) وەربگریت ئەمەش بەدانانی هاوکیشەیەکی جیاکاری بەشی لەسالی (١٩٢٦ز)دا بۆ نەخشەی شەپۆلی U، کە شیوەی شەپۆل دەنوینیت. شیکارکردنی هاوکیشەکەی شرودینکەر شیوەی نەخشە شەپۆلیەکەمان دەداتێ. و شیکارکردنەکان دەناسریت بەنەخشە خۆییەکان (یان نەخشە جیاکەرەوەکان)؛ بۆ نموونە نرخی ووزەی ئەلیکترۆنەکان لەگەردیلەیەکدا وەکو نەخشەیەکی خۆیی دەردەکەویت بۆ هاوکیشەی شەپۆلەکەو ئەم نرخانەش کۆکن لەگەڵ بیردۆزی بۆ هردا. نەخشەی شەپۆلی شرودینکەر U بری شەپۆلە مادییەکان دەنوینیت کە لەخالیکەوە بۆ خالیکی دی لەبۆشاییدا دەگۆریت، هەروەها لەساتیکەوە بۆ ساتیکی دی دەگۆریت لەگەڵ کاتدا. شیکاری هاوکیشەی شرودینکەر بۆ هەرجۆریك لەگەردیلەکان نمونەی شەپۆلە جیاکراوەکان بۆ ئەلیکترۆنەکان دەدات، و بۆ هەرجۆریك لەئاشتی ووزە چەند نرخیکی دیاریکراو هەیە بۆ ووزە. لەسالی (١٩٢٧ز)دا شیوازی شەپۆلی ئەلیکترۆنەکان دووپات کرایەوە لەلایەن هەر یەك لەزانا کلنتن دیفسن (١٨٨١-١٩٥٨ز) و لیستەر کیرمەر (١٨٩٦-١٩٧١ز) و جۆرج تۆمسن (١٨٩٢-١٩٧٥ز) ئەمەش بەهۆی بەدەستهینانی رووداوی لادانی روناکی ئەلیکترۆن (بە بەکارهینانی پیکهاتنی تۆریی بلورەکان). ئیستاش زانایانی فیزیك کۆکن لەسەرئەوەی کە هەموو تەنۆلکەیەك لەتەنۆلکەکانی گەردیلە (ئەتۆم) شەپۆلیکیان هەیە کەدریژیەکی شەپۆلی هەیە کە پەیوەندی دی برۆلی دیاری دەکات. بەو جۆرە کارەکانی دی برۆلی و شرودینکەر بیرۆکەی جووت تەنۆلکە شەپۆلیان هینایە بەرباس و لیکۆلینەوە. و هەرچەندە بەلگە هەبوو لەسەر دووپاتکردنەوەی ئەوەی کە ئەلیکترۆن شیوازی شەپۆلی وەردەگریت، بەلام زانایان بیرۆکەی بلاوبوونەوەی ئەلیکترۆنەکان بەدەوری ناوکیان قبوڵ نەبوو لەبەرئەوەی ئەلیکترۆن بارگەیەکی کارەبای زانراوی هەبوو، و لەبەرئەوەی کۆی بارگەکان یەکسانە بەبارگەی ئەلیکترۆنەکان. و لەبەرئەوە زانا ماکس بۆرن (١٨٨٢-١٩٧٠ز) لیکدانەوەیەکی تازەی بۆ بیردۆزی شرودینکەر هینایە ئاراوە کە تیایدا بیرۆکەی ئیحتیمالی تیدابوو. زانا بۆرن وای دانا کەچری ئەلیکترۆن بریتییە لەئیحتیمالی بوونی ئەلیکترۆن وەکو تەنۆلکەیەك لەهەر خالیکدا. و بەگەرانەوەمان بۆ نەخشەی شەپۆلی U کە لەهاوکیشە جیاکاریەکەی شرودینکەردایە؛ بۆرن وای پیشنیارکرد کە $(U)^2$ ئیحتیمالی بوونی تەنۆلکەیەك لەقەبارەیەکی دیاریکراو لەبۆشاییداو لەساتیکی دیاریکراو لەکات دەنوینیت. ئەمەش مانای ئەوەیە کە ئەلیکترۆنەکان وەکو تەنۆلکە وان، بۆ نموونە ئەگەر $(U)^2$=٠,٨ لەخالیکی دیاریکراو ئەوا ئیحتیمالی بونی ئەلیکترۆن لەقەبارەیەکی دیاریکراو لەو خالەدا نزیکەی (٨٠٪) دەبیت.

هەرچەندە لەسەرەتا شرودینکەر ئەنشتاین رەخنەیان لەسەری هەبوو، بەڵام ئیستا لیکدانەوەی ئیحتیمالی شتیکی قبوڵ و ئەوەش بەهۆی ئەوەی کە دەتوانیت شوینی ئەلیکترۆن دیارییبکات. هەروەها یەکیك لەبنچینە گرنگەکانی دی بیردۆزی کوانتەم پرنسیپی ناوردییە، زانا ویرنەر هایزنبەرگ (١٩٠١-١٩٧٦ز). ئەم زانایە لەسالی (١٩٢٧ز) ئەم پرنسیپەی دارشت کە ئەمە دەقەکەیەتی: (ناتوانین هەر یەکە لەشوین و خیرایی یان (تەوژم) تەنۆلکەیەك لەساتیکی دیاریکراو لەکات دیاری بکەن) و هایزنبەرك سەلماندی کەناوردی لەشوین و تەوژمدا پیوستە بچوکتربیت یان یەکسان بیت.

راستیەکانی میکانیکی کوانتەم بەسەر تەنە گەورەکاندا شتیکی ئەوتۆمان پێنابەخشیت لەبەرئەوەی ناوردی تەنها لەمایکانیکی تەنەمیکرۆسکۆبیەکان دەبینریت و هەستی پیدەکریت. لیکۆلینەوە زانستیەکان بۆ دۆزینەوەی نهینییەکانی ناوکی گەردیلەکان کەتیایدا ناودەرە ناوکیەکان (المعجلات النوویە) بەکاردیت زۆر بەجوانی روونیکردۆتەوە کە ناوك پیك دیت لەچەند تەنۆلکەی ناسراو لەوانە پرۆتۆن و نیوترۆن و پۆزیترۆن و لیبتۆن و مینرۆن و باریۆن و هادرۆن و بایۆن و نیوترینیۆ و کوارکەکان و چەندین تەنۆلکەی دی کە زیاترن لە(٨٠)تەنۆلکە. هەروەها تەنۆلکەی تازەتر دەدۆزریتەوە بەبەردەوامی بەهۆی تاقیکردنەوە زانستییەکان، و پەیوەندی لەنیوان هەموو ئەم تەنۆلکە ناوکیانەدا هەیە بەهۆی هیزە ناسراوەکانی ناو گەردیلە بۆ نمونە کوانتەم (فۆتۆن) دەتوانریت دابەشبکریت بۆ ئەلیکترۆن و پۆزیترۆن، هەروەها پۆزیترۆن لەگەڵ ئەلیکترۆن دەتوانیت یەك بگریت و فۆتۆن پیك بهینیت، ئەم نمونەیەش گۆرینی بارستاییە بۆ وزە و بەپیچەوانەوە رون دەکاتەوە، و بەم پێیەش تەنۆلکە ناوکییەکان جیگیرنین و بەردەوام لەگۆراندان، هەروەها زۆر تەنۆلکەی ناوکی هەیە کە زۆر زۆر بەخیرایی شیدەبیتەوە، هەندیکیان تەمەنیان ئەوەندە کورتە نزیکەی (10^{-10}چرکە) دەبیت، بەلام لیکۆلینەوەکان وا دەردەخەن کە ئەلیکترۆن تا ئیستاش تەنۆلکەیەکە شینابیتەوە، بەلام لەوانەیە پرۆتۆن شیبیتەوە لەماوەیەکی زەمەنیدا کەیەکسانە بە(10^{30}ساڵ)، و پرۆتۆنەکان لەکوارکەکان پیك دین و کە ئەمانەش دەگۆرین بۆ لیبتۆنەکان، بەڵام تاقیکردنەوەکانی شیبونەوەی پرۆتۆنەکان تا ئیستاش هەر لەژیر باس و لیکۆلینەوەدان. و لەبەرئەوەی مادە زیاتر لەمە ئالۆزترە هەر بۆیە بیردۆزی کوانتەم رووداویکی تازەی دی هینایە ئاراوە کە دەناسریت بەتەنۆلکە دژەکان (دژ تەنۆلکەکان) کە ئەمەش کرادریانە لەسالی ١٩٣٠ز (باول دیراك) دۆزیەوە. بەپێی بنچینە سەرەتاییەکانی ئەم زانستەش بۆ هەر تەنۆلکەیەك دژ تەنۆلکەیەك هەیە کە پیچەوانەن لەبارگەداو هەمان بارستاییان هەیە، و باوەروایە کە هەر تەنۆلکەیەك ئەگەر بەر دژ تەنۆلکەی بکەویت (یان یەك بگریت) ئەوا دەست بەجێ لەناودەچن و تەنۆلکەیەکی دی دروست دەکەن کە بارستاییەکەی کەمیك کەمترە لەکۆی بارستایی هەردوو تەنۆلکەکە. بەو جۆرە بۆ نموونە پرۆتۆن و ئەنتی پرۆتۆن کە یەکسانن لەبارستاییدا کاتیك بەریەك دەکەون یەکتری لەناودەبەن و لەئەنجامدا میزۆنەکان دروست دەکەن لەسەر شیوەی فۆتۆنەکان، هەروەها دژە نیوترۆن و دژ نیوترینیۆ و دژ میزۆن هەیە.. بەڵام ئایا بۆ هەر تەنۆلکەیەك دژیکی هەیە..؟ ئەمە تا ئیستا بەتەواوەتی نەزانراوە.. بەڵام کۆی تەنۆلکەکان و دژ تەنۆلکەکان ئیستا بە(٨٠) تەنۆلکە مەزەندە دەکریت. ئیستا هیچ هیزیکمان باس نەکردووە کە بۆتە هۆی بەستنەوەی ئەم تەنۆلکانە لەراستیدا چوار هیز هەیە لەگەردوندا کە بۆتە هۆی بەستنەوەی شتەکان ئەویش: هیزی کیشکردنی بارستایی و هیزی کارۆموگناتیسی و هیزی ناوکی بەهیزو بێ هیزو ئەم هیزانە باسکراون لەگۆڤاری زانستی سەردەمدا. وا دەردەکەویت بنچینەو دانراوەکانی میکانیکی کوانتەم کە خەیالی بیت و پیچەوانەی بیرۆکە گشتییەکان بیت، بەڵام دەبیت ئیمە سنووری بیردۆزی کوانتەم بزانین بەلی میکانیکی کوانتەم لەزۆر بواردا سەرکەوتووە و ئەنجامی باشی بینیوە بۆ نمونە زانیاری باش دەدات بەدەستەوە دەربارەی پیکهاتنی گەردیلەی مادەو پیکهاتنی گەردی مادەکان و زۆر بواری دی لەزانستی کیمیا، و هەروەها راستی رون و ئاشکراش هەیە کە بەچاو دەبینریت کە ئەویش بۆمبای گەردیلەییە کە دروست دەبیت لەئەنجامی ناوکەو یەکبون و ناوکە پەرت بوون. هەروەها کرداری ناوکە یەکبون کەروو دەدات لەخۆرو ئەستیرەکان نمونەی بەرچاوی دیکەن. هەروەها ئەو کارلیکە ناوکیانەی کە لەویستکە ناوکیەکان دروست دەبیت بۆ دەستهینانی وزەی کارەبا نموونەی بەرچاوی دیکەن. ئەوەی کەباسمان کرد دەربارەی میکانیکی کوانتەم ئەوەیە کە مادە بەشیوەی تەنۆلکە دەتوانیت رەفتاری شەپۆل وەربگریت و پیچەوانەکەشی هەر راستە، بەڵام حەقیقەتی فیزیکی لیرەدا دەبیت چیبیت؟ بۆ وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارەش زانا بۆهر بیردۆزیکی پیشنیارکرد کە دەناسریت بەبیردۆزی دووانە (جووت سیفەت) بەپێی ئەم بیردۆزەش لەسروشتدا شەپۆل بەتەنها یاخود تەنۆلکە بەتەنها نیە، بەلکو هاوبەشییەك هەیە بۆ هەردوو سیفەتەکە. بۆ نمونە فۆتۆن بەتەنها شەپۆل نیە، بەلکو شەپۆلیکی تەنۆلکەییی و هەروەها ئەلیکترۆنیش بەتەنها تەنۆلکە نیە بەلکو تەنۆلکەیەکی شەپۆلییە. بینیمان کە چۆن تیگەیشتن لەپیکهاتنی گەردیلەدا چەند نرخیکی بنچینەیی گەورەی هەی لەفیزیکدا. بەڵام بینیمان کە مۆدیلەکانی پیکهاتنی گەردیلەیی نافیزیکین ئەم مۆدیلانە مۆدیلی ماتماتیکین. هەروەك چۆن زانای بەناوبانگ پاول دیراك و هایزنبەرگ دەلین: وەسفی ماتماتیکی پوخت بۆ سروشت ریگامان بۆ خۆش دەکات (یاخود ریگامان بۆ دەستەبەر دەکات) بۆ تیگەیشتنی حەقیقەتی فیزیك لەگەڵ ئەوشەدا کە پیویستمان بەتیگەیشتنی و فیزیا هەیە دەبیت بنچینە کلاسیکیە فیزیکییەکان لەبەرچاو بگرین.

سەرچاوە:

Mathematics and The searcit for Knowledge by/ Morris Kline. Oxford universtiy.

بانگەواز بۆ
باشتر تێگەیشتنی نەخۆشیەکانی مێشک

ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی بلاویکردەوە کە لەنێوان چوار کەسدا یەك کەس دووچاری تێکچوونی مێشكو دەماخ دەبێت لەماوەی ژیانیاندا، بەلام ژمارەیەکی کەمیان چارەسەریان دەوێت.

ئێستا نزیکەی چلوپێنج ملیۆن کەس نەخۆشی دەروونیو دەماریان هەیە وەك خەمۆکیو شیزوفرینیاو خەڵەفاوی، وای کردووە کە نەخۆشی دەمارو مێشك گرنگترین هۆکانی تێکچوونی تەندروستی بێت. لەگەڵ ئەوەشدا تەنها لەسەددا چل دەوڵەت خاوەنی پلانی تایبەت بە تەندروستی مێشکیان بۆ هاولاتیەکان هەیە.

ئامارەکان دەریان خستووە کە نزیکەی سێیەکی ولاتانی جیهان تەنها لەسەدا یەك یان کەمتر لەبودجەی تەندروستیان تەرخان کردوە بۆ تەندروستی مێشكو نیوەی ولاتانی جیهان تەنها یەك پزیشکی پسپۆڕی نەخۆشی مێشکیان هەیە بۆ سەد هەزار کەس.

ئەم زانیاریانە لەڕاپۆرتی سالانەی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیدا هاتوە بەناونیشانی (تەندروستی مێشك: تێگەیشتنی نوێ، هیوای نوێ) بۆ زیادکردنی هوشیاری دەربارەی کێشکەو توانای گۆڕان.

(پرودلاند) وتی: (کە تووشبوون بەنەخۆشی ئەقلی سەرنەکەوتنی کەسێتی ناگەیەنێت، بەڵکو ئەگەر سەرنەکەوتنیش هەبوو ئەوا لەڕێگای‌ئەو مامەڵەیەوە دەبێت، کە ئێمە لەگەڵ ئەو کەسانەدا دەیکەین، کە تێکچوونی یا کێشەی ژێریو دەماخیان هەیە.

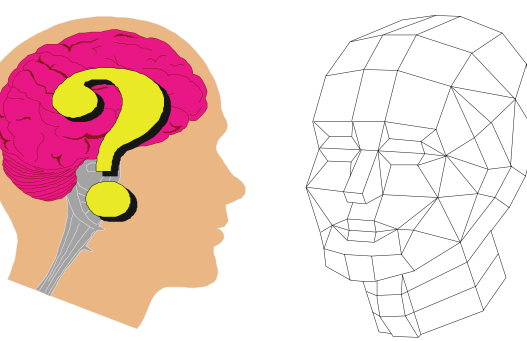
ڕاپۆرتەکان ڕایانگەیاند بەوەرگرتنی چارەسەری گونجاو ئەو کەسانەی کە ئەقڵیان تێکچووە دەتوانن ژیانێکی بەرهەم هێن بژینو ببنە هاولاتییەکی بەکار لەکۆمەڵدا.

هەروەها ڕاپۆرتەکان ئەوەشیان دەستنیشان کرد کە نزیکەی ٨٠٪ی ئەو کەسانەی نەخۆشی شیزۆفرینایان هەیە دەتوانن بۆماوەی سالێك بێ‌ئەوەی نۆرەکەیان لێبدات بژین بەخواردنی دەرمانی دژ بەمەرجێك پالپشتی دەروونی لەخیزانی کەسە توشبوەکە هەبێت.

هەروەها لە (٦٠٪)ی ئەوانەی توشی خەمۆکی دەبن تەندروستیان بەچارەسەری دووانی: دەرمانی دژە خەمۆکیو چارەسەری دەروونی باش دەبێت، و (٧٠٪)ی ئەو نەخۆشانەی پەرکەمیان هەیە دەتوانن لە نۆرەی نەخۆشیەکە ڕزگاربن بەوەرگرتنی چارەسەری ئاسانی هەزاران لە دەرمانی دژی نۆرەکان هەروەها ڕاپۆرتەکان دەریان خست نزیکەی ملیۆنێك کەس سالانە خۆیان دەکوژن، لەگەڵ ئەوەی نزیکەی (١٠-٢٠) لە سەدای نەخۆشە دەرونیەکان هەوالی خۆ کوشتن دەدەن.

کۆمەڵە تایبەتیەکان سەر بە تەندروستی گشتی هانی حکومەتەکان دەدەن بۆ دانانی پلانی باشتر بۆ چارەسەری تەندروستی ئەقلی، بە تایبەتی چارەسەری خوگرتن بە خواردنەوەی ئەلکهولو مادە بێ هۆشکەرەکانەوە.

ن. ع
Internet



ترسی منداڵ

شالاو جەعفەر

کاتێك منداڵ لە دایك دەبێت لە سروشتی ژیاندا ڕۆژ بەڕۆژ هەستەکانی کامڵ دەبێتو چەند کردارو کارتێکردنێکی سروشتی لە دەروونیدا دروست دەبێت یەکێك لەو کارتێکەرە دەرونیانەی کە پەیوەست دەبێت بە دەرونی منداڵەوە (ترسە) کە هەندێك جار لە قۆناغەکانی تەمەنیدا لەگەڵیدا دەمێنێتەوە. زانایانی دەرونناسی ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن (کە ترس بەشێکی ئاسای ئەزمونی منداڵانەیەو زیاتر وریا بوونەوەی دنیای دەورەبەر فراوان دەکات)[1] کەواتە ترس لە ئەنجامی ئەو کارتێکەرە توندو تیژو کردارە کتوپڕانەوە دروست دەبێت کە مرۆڤ ئامادە نابێت بۆی وەك (هاوارکردن، دەنگی بەرز، شوێنی تاریك، ...هتد) لە ئەنجامی ئەم ترسە زانایانی دەروونناسان ئامۆژگاری دایکانو باوکان دەکەن بەوەی کە منداڵەکانیان دوور بخەنەوە لەو شتانەی دەبێتە هۆی ترساندنیان بەتایبەتی فیلمی ترسناكو شەڕانگێزیو گێڕانەوەی چیرۆكو ئەفسانەی ترسناك، کەواتە یەکەم ساڵی تەمەنی ژیانی منداڵ ناودەبرێت بە منداڵێکی سەرەتای کە بریتییە لە ترسناکترین ساڵی ژیانی لەبەر ئەوەی لەو نێوەندەدا شێوەکانی کەسایەتی منداڵ دروست دەبێتو دڵنیا دەبێت بەوەی بڕوای بە ژیانو دەرونی خۆی هەبێت یان منداڵێکی ڕاڕاو ترسنۆك دەبێت لەهەموو شتەکانی دەوروبەری ڕازی نابێت یان بڕوای بەخودی خۆی نابێت، هەر بۆیە پزیشکەکانی منداڵ بەردەوام دەبن لەسەر ئەوە کە (پێویستە زیاتر دایکانو باوکان گرنگی بەچارەسەرکردنی هەموو بوارەکان بدەن کە پەیوەندی بەکەسایەتی منداڵی بچوکەوە پەیوەند بێت)[2] بۆ ئەوەی زیاتر لە ژیانی داهاتوویدا بتوانێت بەرەنگاری کۆسپەکانی ژیانی بێتەوە. چونکە هەندێك منداڵ لەترس ڕزگاریان نابێت بەهۆی توندو تیژی ئەوکارە شازانەی کە لە قۆناغی ژیانیدا پیایدا ڕۆیشتوە یاخود بەهۆی دووبارە بوونەوەیان، کە ئەمەش دەبێتە هۆی بەهێزکردنی ترسە بنچینەیەکان بۆیە زۆرجار دەبینین کەترس لە گەورەکاندا بەدی دەکەین بەشێوەیەکی بنچینەیی یاخود بەشێوەیەکی دی وەك ترس لە ئاژەڵ، تاریکی، مانەوە بە تەنیایی، تارمایی ...هتد.

هۆیەکانی ترس:

١-هۆی دەرونی: دوروست بوونی ترس لە منداڵێکەوە بۆ منداڵێکی دی جیاوازە لەبەرئەوە ئەم هۆیە گەلێك تەنگو چەڵەمەی دەرونی دەگرێتەوە وەك ماندوبونی دەرونی منداڵ ئایا لەبەر نەهێنانە دی پێداویستیەکانی بێت یاخود لەبەر هەڵسوکەوتی نادروستانەی دایكو باوك بێت لەگەڵ منداڵدا یان دروست بوونی کێشەی خێزانو ئەنجام نەدانی ئاواتەکانی منداڵ وای لێ دەکەن بۆ تۆڵە سەندنەوە لەم هەڵویستە بەشێوەیەکی نادروست کە توشی ترس بێتو ئەم ترسەش لە منداڵیەوە دەست پێدەکات لەژیانیدا دەبێتە کۆسپێك لەبەر دەمیدا.

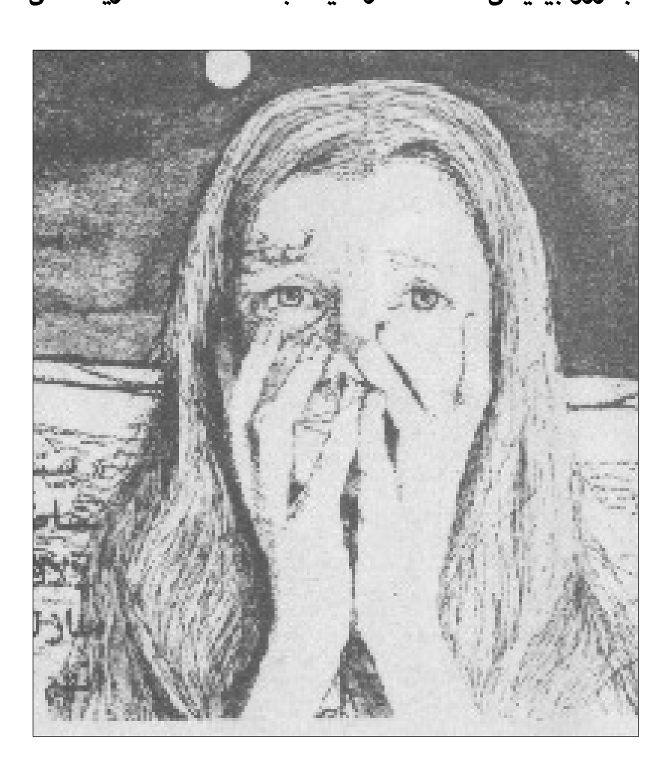
٢-فێرکردنی ترس: بەشێوەیەکی گشتی منداڵ پەرەیەکی سپی ناسکە بۆ تۆمارکردنو بینینو بیستنو گێڕانەوە...

هتد. بۆ نموونە هەندیك لە باوكان‌و دایكان دەست دەكەن بە گیرانەوەی چیرۆك‌و ئەفسانەی ترسناك بۆ منداڵ، ئەمەش كاریگەریەكی خراپی لەسەر دەرونی منداڵ دەبیت‌و ئەم هەستی ترسە لەدەرونی‌دا دەمینیتەوە ئەگەر چارەسەر نەكریت كاردەكاتە سەر گەشەی بەتەواوی لەرووی ئەقلیەوە. كەواتە پیویستە دایكان‌و باوكان هەلسوكەوت‌و كەسایەتیان بەرامبەر مندالەكانیان بگۆڕن، ئەگەر هاتوو دایك یان باوك لەشتیك ترسا نابیت بەهەمان شیوە مندالەكەی رابهینیت لەسەر ئەو ترسە.

٣-ترس بەكردەوە: هەندیك جار مندال دووچاری ئەوە دەبن لە تەمەنیكدا كە ترس بەكردەوە كار لەدەرەونیان بكات لە كاتیكدا میشكیان بەرەو كامڵ بوون دەروات وەك (بیرورا ئاینیەكان‌و بیروڕای كۆن كە كەسە شاراوەكان تیدا بەرجەستە نابن)[٣] لە ژیانی‌دا بەشیوەیەك فیردەبیت گەر لەو ریبازە لابدات توشی سزای قورس‌و ترسناك دەبیت لە ژیانی رۆژانەی‌دا، بەتایبەتی ئەم كردەوەیە منداڵ لە تەمەنی ١٠ سالی‌یەوە زۆر كات توشی دەبیت بەتایبەتی لەولاتەكانی خۆرهەلاتی ناوەراستداو لە ژیاندا دەستەوسان دەبیت.

ترسی منداڵ بە پیی تەمەنی:

منداڵ لە سەرەتای مانگەكانی ژیانی‌دا زیاتر لە دەنگی بەرزو بینینی خەلك دەترسیت جگە لە كەسەنزیكەكانی



یاخودوونبوونی‌كەسیكی نزیكی بۆماوەیەكی كەم وەك دایك، ئەمەش بەشیوەی گریان لی‌ی بەدی دەكریت بەلام ئەم ترسانە لەهەموو مندالیكدا بەدی دەكریت‌و شتیكی سروشتی‌یەو هەر لەم بارەیەوە (ماری ئان شاو) دكتۆری پەروەردەو فیركردن‌و دەروونناسی‌یە دەلیت (مندالان تا ٩ مانگی جیگیربوون‌و مانەوە هەستی پی ناكەن ئەوەی منداڵ دەتوانیت تیی بگات ئەوەیە ئەگەر تۆ ژوورەكەت بەجی هیشت مانای وایە بەهەمیشەیی ئەوت بەجی هیشتوە)[٤] هەروەها ئاماژە بەوەدەكات (ترسی مندالانی تازە سەرپی‌كەوتو لەبیگانەو جیابوونەوە لەدایك‌و باوك دەبیتە هۆی بەفراوانبوونی هۆش‌و زانیاری لەسەر دەوروبەرەكەی‌و زیاتر سەربەخۆبوونی منداڵ توندتر دەبیت)[٥].

هەندیك جار ترس دەبیتە هۆی پالنەریك بۆمنداڵ بۆ هەلسوكەوتیكی شاز. بۆ نمونە منداڵ لە دەنگی ناخۆشی‌و كاتی ناوەخت لەناكاو كتوپر دەست دەكات بە گریان ئەم شیوەیە پیناسە دەكریت بەترسیكی ئاسایی كە لە تەمەنی یەك سالی‌دا بەدی دەكریت، بەلام لە تەمەنی دوو سالیدا منداڵ بازنەی هەلسوكەوتی لەگەڵ دەوروبەرەكەیدا فراوانتر دەبیت ئەو زەمینەی تیایدا دەژی ترسی جۆراوجۆری بۆ دیتەكایەوە، كە هیچ پەیوەندیەكی بەترسە سروشتیەكەوە نیە لیرەدا بەپی‌ی بارودۆخو و چۆنیەتی پەروەردەكردن لە مندالیكەوە بۆ مندالیكی دی جیاوازە. منداڵ هەست بە زۆر شت ناكات لەبەرئەوە نازانیت پیویستی بەچییەو هیزی ئەوتۆی نی‌یە بەرگری لەخۆی بكات بەرامبەر بەترس، بۆ نمونە كاتیك دایكان هەرەشە لە كۆرپەكانیان دەكەن بۆ هەر مەبەستیك بیت ناوهینانی گەلیك ناوی سەیر دەهینن وەك (دیوەكە، شەولەبان،..هتد) بۆ ئەوەی بیخەوینیت یان بەسەر داواكاریەكانی‌دا زالبیت بی گومان ئەم كردارانە خراپەو كار لە دەرونی منداڵ دەكات لە تەمەنی سی تا شەش سالی دا بەشیوەیەكی گشتی رەنگدەداتەوە لە خەیال‌و حالەتی گەشەیداو هەست بەزۆر شت دەكات‌و گەواهی (شایەت)ی دەدات لەسەری‌و ترسی زیاد دەكات بەهەموو شیوەیەك، هەندیك دایكان‌و باوكان دەلین منداڵ تاگەورەتربیت ترسی كەم دەبیتەوە، ئەم بۆچونە هەلەیە رەنگە دەنگی ئاژەڵ‌و ئوتومبیل‌و ئاو.. هتد ترسناك بیت بەلام ترسیكی ئاسایی‌یە لەلای ئەو مندالانەی هەستەكانیان كامڵ بوەو بەرەو تەمەنی

گەورە بوون دەرۆن، بەڵام لە نیوان تەمەنی ٦–١٨ سالی ترس ئاسایی نییە بەلکو بەباریکی شاز ناودەبریت چونکە منداڵ لەم تەمەنەدا زانیاری و هەستەکانی بەرەو پیشتر دەروات و زیاتر لەگەڵ رووبەروو بونەوەی ژیاندا کاڵ دەبیت و پێ دەنیتە قۆناغیکی خۆناسییەوە.

چەند کرداریك لەو کردارانەی پەیوەستن بە ترسی مندالەوە:

١–سەیرکردنی شیوەی رووداویکی دیاری کراو: وەك بینیی پشیلەیەك یان سەگیك یان هەرگیانداریکی دی، لە ئەنجامی بینین و بیستنی دەنگی یەکیك لەم ئاژەڵانە وا لە منداڵ دەکەن لە پاشەرۆژدا بترسیت: بۆ نمونە منداڵیك لەسەگ دەترسیت لە ئەنجامی وینەو دەنگ و راکردنی شیوەی سەگ بەبەردەوامی لەبەرچاوی دەبیت، کەواتە ئەم ئاژەڵە لەلای مندالەکە بەخیرایی بەناو هەستیدا تێدەپەریت و لە بونیدا دروست دەبیت شوینەواری رووداوەکەش لە دەرونیدا جیگیردەبیت.

٢–پەیوەست بوونی منداڵ بەکردارەکانی رابردووەوە: بۆ نموونە منداڵ یاری بەئاگر دەکات لە ئەنجامدا دەبیتە هۆی ئاگر کەوتنەوە لەدوای ئەم کردارو رووداوە مندالەکە دەکەویتە خەیاڵ و بیرکردنەوە پرسینەوەی لەو کارەی کە کردویەتی کە چۆن بەم کارە هەستاوەو چەند بیرۆکەیەك دەبەستیت بەقسەوەو مانەوەو تەنیایی لە گەلیدا پەرە دەسینیت، ئەگەر ئەمە چارەسەر نەکریت منداڵ بەردەوام ئەوترسەی لەگەلدا دەبیت.

٣–لاسایی کردنەوە:

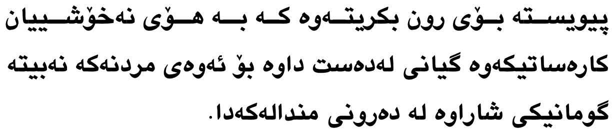
زۆر منداڵ بەهۆی لاسایی کردنەوە فیری ترس دەبیت بۆ نموونە کاتیك منداڵ دەبینیت دایکی یان کەسیکی نزیکی لە گیانداریکی بچوك دەترسیت و رادەکات و هاوار دەکات یان خۆی لی دەشاریتەوە مندالەکەش واتیدەگات کەوا ئەو گیاندارە ترسناکە، بۆیە دایکی رادەکات، یان یەکیك لە ئەندامی خیزانەکەی لە پزیشك و دەرزی لی دان دەترسیت منداڵیش بەهەمان شیوە ئەو ترسە لە دەروونیدا دەچەسپیت و لە ژیانی رۆژانەی کاری تیدەکات زۆرجار منداڵ بە دکتۆرو دەرزی لیدان بۆ ئەوەی زاڵبن بەسەرمنداڵدا وەك لەسەرەوە ئاماژەمان پیدرا. منداڵ هەمیشە لەو بروایەدایە باوك و دایکی سەرچاوەی پاراستن و شەونوخونی و ئاگادارکردنیەتی دلنیایە لەوەی هەرگیز ناترسن لەهیچ شتیك کەواتە پیویستە لەسەر دایکان و باوکان یارمەتی مندالەکانیان بدەن ئەوشتانەی کە خۆیان لیی دەترسن هەوڵ نەدەن بەهەمان شیوە لە دەرونی مندالەکانیا بچەسپینن بەلکو هەولی خەفەکردنیان بدەن.

٤–ترس لە مردن:

(فرۆید) دەلیت: (ترس لە مردن سەرچاوەکەی هەموو دلە راوکێ و نیگەرانییەکە دوچاری مرۆڤ دەبیت لە ژیانیدا وەك چۆن سەر چاوەی هەموو دیدو بۆچون و رەفتاریکی دوژمن کارانەی ئادەمیزادە)[٦].

مردن یەکیکە لەوترسە بەناوبانگانەی کە دەبیتە هۆی تیکچونی دەروونی منداڵ، دەبنین منداڵ دەکەویتە پرسیارکردن لەدایك و باوکی یان لەکەسانی دەوروبەری لەبارەی مردنەوە، پیویستە لەم رووە بەشیوەیەکی راست و دروست وەڵامی بدریتەوە چونکە منداڵ کە گەیشتە تەمەنیك هەستەکانی لادروست بووە هەست بە بوونی خۆی کرد مردنی لائاشکرا دەبیت و زیاتر بەبینین و نەمانی گیانەوەران وەك (باڵندە، میروو..هتد) ئەگەر هاتوو ئەندامیك لە خیزانەکەی یان کەس و کاری بمریت





پیویستە بۆی رون بکریتەوە کە بە هۆی نەخۆشییان کارەساتیکەوە گیانی لەدەست داوە بۆ ئەوەی مردنەکە نەبیتە گومانیکی شاراوە لە دەرونی مندالەکەدا.

چارەسەرکردنی ترسی منداڵ:

بۆ لەناوبردنی ترسی منداڵ پیویستە هەموو ئەو کەلوپەلانەی بۆ ئامادەبکریت بەپێ تەمەنی کە پیوستی پێ هەیە لە قۆناغەکانی ژیانیدا تاکۆتایی تەمەنی هەندیك، لەگەڵ وەڵامی هەموو ئەو پرسیارانەی بەرامبەر بە گەورەکان دەیکات کە گومان و ترسی لی هەیە پیویستە بەراست و دروست وەڵامی بدریتەوە، سەرچاوەی ترسی منداڵ دەگەریتەوە بۆ

ئەوەی کە شارەزایی تەواوی نی یە لەبارەی ژیانەوە بۆ نمونە مندالیک لە تاریکی ژوریک دەترسیت هۆی ئەو ترسە دەگەریتەوە بۆ ئەوەی کە مندالەکە نازانیت لەو تاریکایەدا چ شتیك هەیە یاخود شتیك هەیە کە ئازاری دەدات، کەواتە هەموو کەلوپەلیك لەو تاریکایەدا نامۆیە بۆ ئەو. لیرەدا مندالّ کاتیك لەشتیك دەترسیت نابیت راستەوخۆ یان بەزۆر ئەو شتەی روو بەروو بکریتەوە، پیویستە گەورەکان ئەو ترسە لە دەروونی مندالدا خەفە بکات و شارەزاییەکی تەواوی هەبیت لە ئاگاداربوونی مندالّ کە لەو ژینگە دایەو بەشیوەیەکی نەرمونیان هەلس وکەوتی لەگەلدا بکات، وەك ئاماژەمان پیدا مندالّ لە تاریکی دەترسیت بۆ ئەوەی ئەو ترسە لە دەروونی دا نەمینیت پیویستە بەروناکی هەموو ئەو کەلوپەلانەی لە ژورەکەدایە نیشانی بدریت و ناوەکانی پیّ بووتریت تاکو شارەزایی لی پەیدا بکات لەپاشان روناکی ژورەکە نەهیلدریت یاخود گلۆپەکەی بکوژیتەوە دەست بدات لەهەموو ئەو کەلوپەلانەی کە لە ژورەکەدایە، بەلاّم دەبیت ئاگاداربین لەوەی هەرکاتیك ترس بۆ مندالەکە هات دەست بەجیّ ژورەکە روناك بکریتەوەو ترسەکە کەم بکریتەوە تاکو دلنیا بیت لەوەی کەئەو ژورە تاریکە مەترسی دار نی یە، باشتروایە ئەم کارە چەند جاریك تاقی بکریتەوە یاخود بەهەر ریگەیەکی دیکە بیت لە ئەنجامدا مندالّ دەتوانیت بڕواتە شوینی تاریکەوە نەترسیت بەهەمان شیوەش روبەرووی ئەوشتانە بیتەوە کە لیی دەترسیت، مندالّ هەندیك جار ئامادەنی یە رووبەرووی ئەو شتە بیتەوە کەلیّ دەترسیت ئەگەر هاتوو زۆری لیّ بکریت ئەوا رووبەرووی ترسیکی گەورە دەبیت[٧]، دەبیت ئەوەش بزانین ترس لە زۆر شتی دیکەدا پەرەدەسینیت یاخود چەند کەلوپەلیکی ژیانی رۆژانە کە دەکەویتە بەردەم بینینەوە، هەندیك جار مندالّ ئاسوودە دەبیت بەبینی ئەو شتەی کەلیّ دەترسیت بۆ نموونە مندالیك ئارەزووی بینینی پشیلە دەکات لەهەمان کاتدا لیّ دەترسیت و نزیك نابیتەوە لیّ لیرەدا نابیت لیّ قەدەغەبکریت چ بەراونانی پشیلەکە یاخود بەلا بردنی مندالەکە بەلکو دەبیت هەنگاو بەهەنگاو وینەی پشیلەی نیشان بدریت و رەنگەکانی و قەبارەی بەشەکانی لەشی بۆ دەست نیشان بکەین گەربتوانریت پشیلەیەکی نایلۆن کە بەشیك بیت لەبەشەکانی یاری پیّ کردنی لەبەردەستی دا یاری پیّ بکات تاکو شارەزاییەکی تەواو پەیدا دەکات لەروخسارو رەنگی یەوە، بەلاّم باشتر وایە لەگەلّ هەر تاقی کردنەوەیەك کەمیك خواردنی بدریت بە مندالەکە وەك بسکیت یان شیرینی بۆ ئەوەی بەتەواوی مندالەکە تاقی کردنەوەکەی لاپەسەندبیت لەدوای ئەم کردارە بتوانریت مندالەکە نزیك بکریتەوە لە پشیلەیەکی دەستەمۆ یاخود لەبەرچاوی مندالەکە خواردنی خواردنی بدریتیّ بە هەر ریگەیەك بیت بەهەمان شیوەش مندالەکە خواردنی بداتیّ، بیّ گومان دەبیت ئەم تاقی کردنەوەیە زۆر لەسەرخۆ و نەرمو نیان ئەنجام بدریت ئەگەر هاتو پەلەبکریت بەخواستی مندالەکە نەبیت زیاتر هەست بەترس دەکات. کەواتە کلیلی چارەسەری ترسی مندالّ ئەوەیە کە واز لە مندالّ بهینریت لەکاتی تاقی کردنەوەدا سەربەخۆبیت لەکاتیکدا کە ترس رووبەرووی دەبیتەوە بۆ ئەوەی تاکو بتوانریت زالبیت بەسەر ترسەکەداو لە دەروونیدا خەفە بیت، لەکۆتاییدا پیویستە دایکان و باوکان بزانن نابیت زیادە رۆیی لە ژیانی مندالەکانیادا بکەن بەتایبەتی ترس چونکە زیادە رۆیی وا لەمندالّ دەکات کەپشت بەدایك و باوکی ببەستیت لەهەموو رویەکەوە.

سەرچاوەکان:

١-سایکولوجیة الطفولة والمراهقة. د. مصطفی فهمي.

٢-علم نفس التربوي.

٣-انحراف الشخص-فروید.

٤-گۆڤاری خاك ژمارە ١٨.

٥-هەمان سەرچاوە.

٦-انحراف الشخص- فروید.

٧-المعلم الجدید عدد ٣٨.

کرداری هەناسەدان

پەرچڤەی : سامال محمد

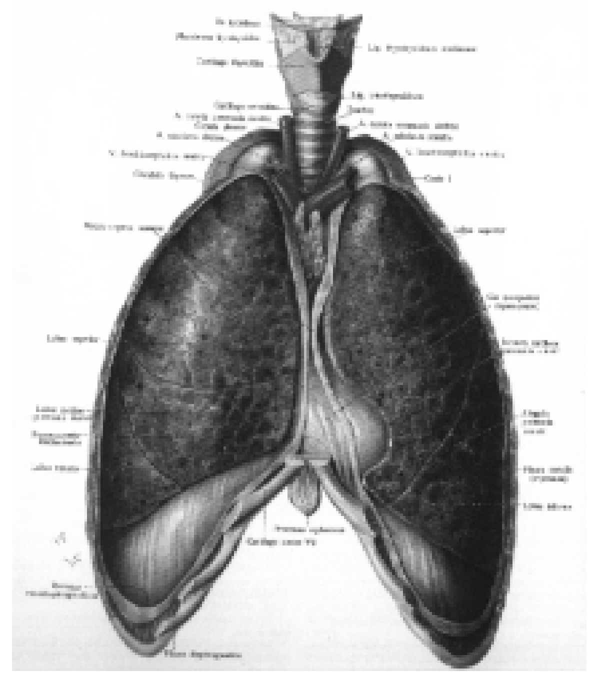
مەبەستی سەرەکی لە هەناسەدان پێدانی ئۆکسجینە بەخانەکانی لەش و ڕزگارکردنیەتی لە دوانۆکسیدی کاربۆن.

سوتاندن یا ئۆکساندنی مادە خۆراکیەکان لە هەموو خانەکانی لەشدا بەشێوەیەکی باش ڕوودەدات، بەمەبەستی دەرپەڕاندنی وزەی پێویست بۆ بەردەوامی زیندە چالاکیە هەمە چەشنەکان، وەك کرژبونی ماسولکەکان و گواستنەوەی چالاك و دروستکردنی مادە ئالۆزەکان لەمادە ساکارەکان (دروستکردنی پرۆتین لە ترشە ئەمینیەکان). کرداری دەرپەڕاندنی وزە لە زۆربەی زیندەوەراندا پشت بە ئۆکسجینەوە دەبەستێت، و لە ئەنجامی خانە هەناسەدا بڕێکی زۆر لە دوانۆکسیدی کاربۆن پەیدا دەبێت. بێبەشکردنی خانەکان لە ئۆکسجین ئەگەر بۆ چەند خولەکێکیش بێت دەبێتە هۆی مردن، خانەکانی دەماخ لە پێشی هەموو خانەکانی لەشەوەن، کە بێ ئۆکسجینی anoxia کاری تێدەکات، چونکە کەمی ئۆکسجین دەبێتە هۆی بێ هۆشی و بورانەوە coma و لە پاشدا مردن.

هەردوو کۆئەندامی هەناسەو سوڕی خوێن هاوکاری دەکەن بۆ پێدانی ئۆکسجین بە خانەکان و ڕزگارکردنیان لە دوانۆکسیدی کاربۆن، و بێ ئۆکسجینی لە ئەنجامی پەککەوتن یا باش کارنەکردنی هەریەك لەو دوو کۆئەندامەوە پەیدا دەبێت، کە بەتەواوی نەتوانێت بەفەرمانی سەرشانی خۆی هەڵسێت.

قۆناغەکانی هەناسەدان:

دەتوانرێت دوو قۆناغی سەرەکی لە هەناسەداندا جیابکرێتەوە، کە بریتین لە : هەناسەدانی دەرەکی external R.و هەناسەدانی ناوەکی internal respiration.



هەناسەدانی دەرەکی ئەمانە دەگرێتەوە:

١-ڕۆیشتنی هەوا لە ڕارەوەکانی هەناسەو سیەکاندا، کە پێی دەوترێت هەوا گۆڕکێ ventilation.

٢-گواستنەوەی گازەکانی هەناسە (ئۆکسجین و دوانۆکسیدی کاربۆن) بەهۆی بڵاوەوە لەناو سیکلدانۆچکەکان و خوێندا بۆ تۆڕی ئەو مولولە خوێنانەی دەوری ئەم سیکڵدانۆچکانەیان داوە.

٣-گواستنەوەی گازی

ئۆکسجین لە سیەکانەوە بۆ خانەکانی لەش و گواستنەوەی دوانۆکسیدی کاربۆن بەپێچەوانەوە.

٤-گواستنەوەی گازی ئۆکسجین لە خوێنەوە بۆ شانەکان و دوانۆکسیدی کاربۆنیش لە شانەکانەوە بۆ خوێن، کە ئەمەش بە لوتکەی تەواوی کرداری هەناسەدان دادەنرێت، چونکە کرداری دەرپەراندنی وزەیە لە ناو خانەکانی لەشدا بەهۆی یەکگرتنی ئۆکسجین لەگەڵ خۆراکدا (بەتایبەتی گلۆکۆز)، کە بە چەند هەنگاویکی جیاجیادا دەروات و ئەنزیمەکان رۆلیکی گەورەی تیدا دەبینن کە زۆربەیان لەناو وزەماڵەکان mitochondriaدا لە پلە ئاساییەکانی لەشدا (٣٧°س) کاردەکەن.

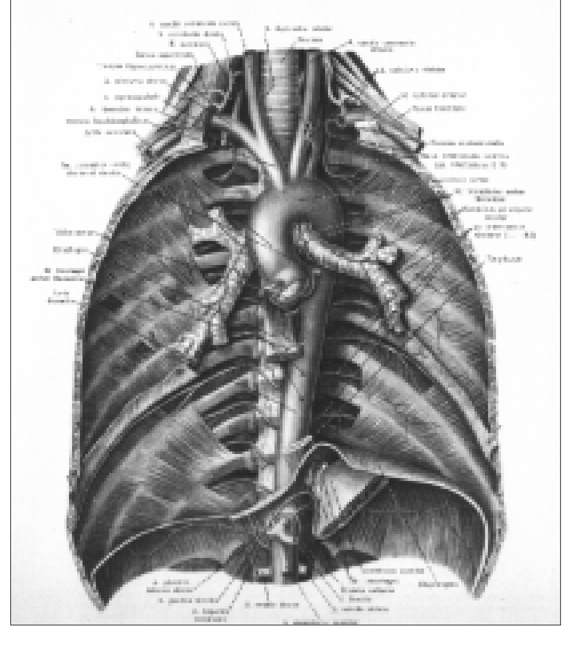
گازگۆرکێ:

مەبەست لە گازگۆرکێ تازەکردنەوەی هەوای ناو سیکلدانۆچکەکانە بەشێوەیەك خەستی ئۆکسجین و دوانۆکسیدی کاربۆن تیایاندا بە چەسپاوی بمینیتەوە لەگەڵ ئەوەی ئۆکسجین لییانەوە دەچیتە خوێنەوەو دوانۆکسیدی کاربۆنیش لە خوێنەوە دەچیتە ناویانەوە. سیەکانی مرۆڤ نزیکەی ٧٠٠ ملیۆنی لەم سیکلدانۆچکانە تیدایە، کە تیرەی هەریەکەیان لە ١٠٠ مایکرۆمتر تیپەرنابیت.

جوڵە هەناسەییەکان Respisatory Mouments:

بۆ دەستەبەرکردنی هەوای ناو ئەم سیکلدانۆچکە هەواییانە، قەفەزەی سنگ لە هەوا هەلمژین دا (هەوا وەرگرتن) گەورە دەبیت، و لە هەوا دانەوەشدا دەچیتەوە شوینی جارانی بە شیوەیەکی ریکو پیك و بە تیکرای ١٢جار لە خولەکیکدا. قەفەزەی سنگ لە ئەنجامی ئەمانەدا فراوان دەبیت:

أ- نەرم بوونەوەی ناوپەنچك Diaphragm و شیوەیەك وەردەگریت زۆرتر لەشیوەیەکی ریك دەچیت، کە لە پیشدا قۆقز بوە.



٢-بەرزبوونەوەی پەراسووەکان RIBS و کۆڵەی سنگ Sternum و هاتنە پیشەوەیان لە ئەنجامی کرژبوونی ماسولکەکانی نیوان پەراسووەکان. Intercostal muscles، لە ئەنجامی ئەم دوو هۆکارەدا، قەفەزەی سنگ دەتوانیت فراوان ببیت بەرادەی ٥٠٠ ملیلتر لە هەناسەدانی ئاسایی و لەکاتی پشوداو ٤٠٠٠ملیلتر (٤لیتر) لە هەناسەقولدا. لەکاتی جوڵەی خۆنەویست، یا جوڵەی خۆویستی وەرزشدا کرداری هەناسەدانەوە بەشیوەیەکی سلبی دەبیت کاتیك ناوپەنچك و پەراسووەکان دەگەرینەوە باری پیشویان لەپاش نەمانی سەرچاوەی هاندانەکە بۆ ماسولکەکان لە ناوەندە کۆئەندامی دەمارەوە.

سییەکان توانایەکی گەورەیان هەیە بۆ کرژبوونەوەو چونەوەیەك لە ئەنجامی دوو هۆکاردا کە ئەمانەیە:

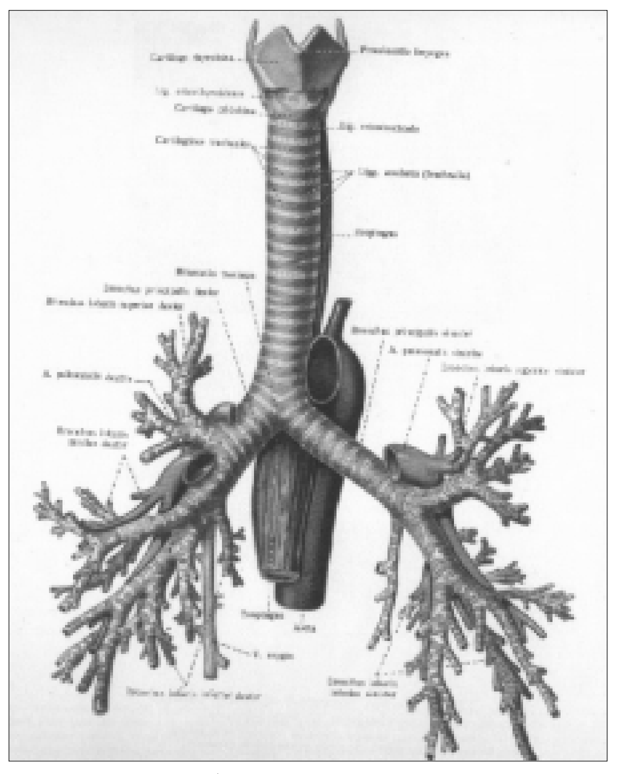
١-سییەشانە پرە لە توخمە لاستیکیەکان elastic elements.

٢-کرژی روو (روەکرژی) Surface tension زۆرە لە سیکلدانۆچکەکاندا، لەبەرئەوەی بەچینیکی تەنك لە ئاو ناوپۆشکراون. لەگەڵ ئەوەی ئەم کرژییە زۆر نزمە بەهۆی بوونی مادەکیمیاویەکانی جۆری چەوریە پرۆتینە فۆسفەتیەکانەوە، کە کرژییەکە کەم دەکەنەوە، کە پیان دەوتریت surfactants. بەڵام لەگەڵ بوونی ئەم دوو هۆکارەشدا، هەردوو سیەکە لە حالەتی هەلئاوساندا دەمیننەوە، چونکە لەناو قەفەزەی سنگدان، چونکە پەستان لەناو بۆشاییەکانی پەردەی سیدا Pleural cavities نزمترە لە پەستان لەناو سیکلدانۆچکەکاندا (کەبەتەواوی یەکسانە بە پەستانی زەپۆش، چونکە راستەوخۆ پەیوەندی لەگەلدا هەیە)، بەبری ٤-١٠ ملیمتر جیوە لەکاتی هەناسەوەرگرتن و بەبری ٢ ملیمەتر جیوە لەکاتی هەناسەدانەوەدا.

لەکاتی لیکردنەوەی سییەکان لەلەش، یا دروستکردنی کونیك لە دیواری قەفەزەی سنگدا، کەپێی دەلین فش بوونەوەی سنگ (Pneumothorax) هەردوو سیەکە؛ بەخیرایی دەچنەوەیەك و پەکیان دەکەویت لەوەی کرداری هەوا گۆرکێ جێ بەجێ بکەن.

کۆنترۆلی دەمارەکان بەسەر جوڵە هەناسەییەکاندا:

ناوپەنچك دوو دەماری بۆ هاتوە پێی دەلیین دەمارەکانی ناوپەنچك Phrenic nerves، کە لە درکە دەمارەکانی سییەم و چوارەم و پینجەمی ملەوە پەیدا دەبن، هەر دەماریك لەناو قەفەزەی سنگدا کەمیك بەرەوپیشەوە لەبنی سیەوە دریژدەبنەوە، بۆ ئەوەی بچنە ناوپەنچکەوە. هەرچی ماسولکەکانی نیوان پەراسوەکانیشە دەماری نیوان پەراسو intercostal nerves



یان بۆ دەچیت، کە لە یانزە جوت سنگە دەماری یەکەمەوە پەیدا دەبن و بەگرێ سەمپەساویەکانەوە دەنوسین پێش ئەوەی بگەنە ماسولکەکان.

تیکرای جولە هەناسەییەکان و قوڵییان لە ریگای کۆنترۆلی دەمارەکان و کۆنترۆلی مادە کیمیاوییەکانەوە جێ بەجێ دەبیت.

کۆنترۆلی دەمارەکان بەهۆی مەلبەندی هەناسە (respiratory centers)ە وە دەبیت لە دەماخی پشتەوەدا hindbrain (لە pons و لاکیشەمۆخ medulla oblonguta) لەم مەلبەندەدا دووجۆر خانە دەمار هەیە، کە بریتین لە خانەکانی هەناسەوەرگرتن و خانەکانی هەناسە دانەوە. کە دەتوانین بلیین لەسێ مەلبەندا کۆبوونەتەوە: مەلبەندی هەناسە وەرگرتن inspiratory center و مەلبەندی هەناسەدانەوە expiratory center و مەلبەندی ریکخەر Pneumotaxic center، چالاکی لە خانەکانی هەناسەوەرگرتن دا دەبیتە هۆی کرداری هەناسەوەرگرتن، ئەگەر بەکارەبا و بەردەوام ئەم خانانە هاندران، ئەوا مرۆڤەکە یا گیانەوەرەکە لە حالەتی هەناسە وەرگرتنیکی بەردەوامدا دەبیت، کە پێی دەلین apneusis، بەلام هاندانی خانەکانی هەناسەدانەوە بەکارەباو بەردەوام، دەبیتە هۆی حالەتی هەناسەدانەوەی بەردەوام، بەلام بۆماوەیەك و لەپاشدا دەوەستیت، چونکە مەلبەندی هەناسە وەرگرتن زالە بەسەر مەلبەندی هەناسەدانەوەدا. ئەگەر هەردوکیشیان بەیەکەوە هاندران ئەوا دەبیتە هۆی هەناسە وەرگرتن و بەردەوام.

لەسوری هەناسەداندا زنجیرەی رووداوەکان بەم شیوەیەیە :

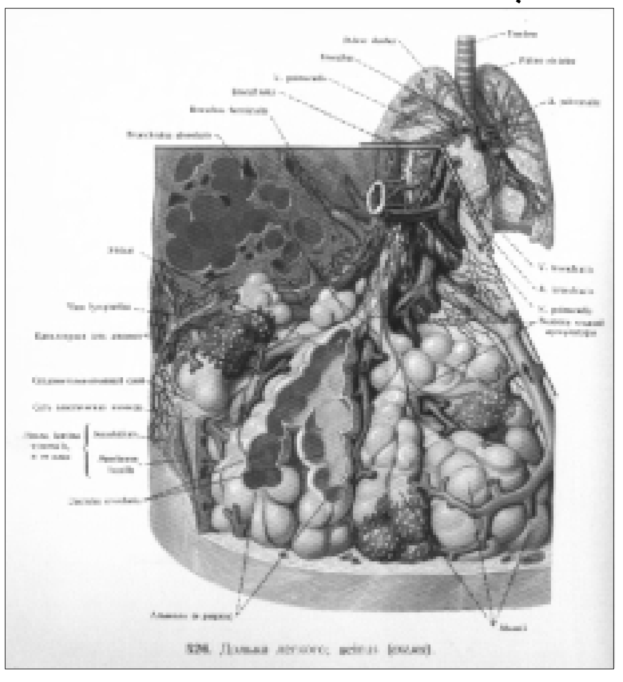
یەکەم –مەلبەندی ریکخەر Pneum otaxic center، بەردەوام هاندانە دەمارییەکان دەنیریت بۆ مەلبەندی هەناسە وەرگرتن، ئەویش لیشاویك هاندانە دەمار دەنیریت بۆ ماسولکەکانی هەناسەدان، کە بە هۆیەوە کرژ دەبن و کرداری هەناسە وەرگرتن روودەدات، هەر کە سیەکان پربوون لەهەوا، مەلبەندی هەناسە وەرگرتن لەناردنی هاندانە دەمارییەکان دەوەستیت لەبەر دوو هۆ:

وەرگرەکانی کشان لە دیواری سیەکان بریك هاندان وەردەگریت، کە ئەوانیش هاندانە دەمارییەکان دەنیرن بۆ مەلبەندی هەناسەدانەوە، کە بەوە هاندەدریت، خۆشی هاندانە دەمارییەکان دەنیریت بۆ مەلبەندی هەناسە وەرگرتن، کە بە وە دەوەستیت لە ناردنی هاندانە دەمارییەکان بۆ ماسولکەکانی هەناسە، و ئیتر خاودەبنەوە، لەبەر ئەوە کرداری هەناسەدانەوە روودەدات.

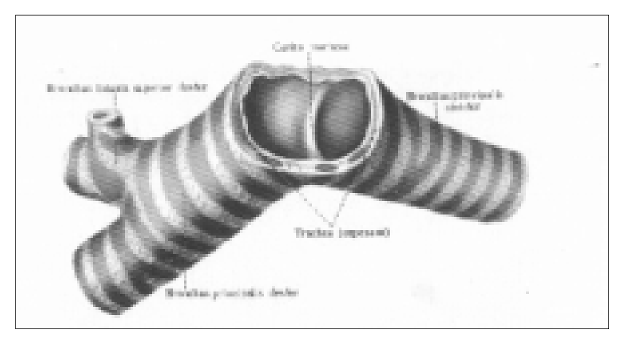
دوەم– کاتیك مەلبەندی هەناسەوەرگرتن هاندەدریت، ئەویش هاندانە دەمارییەکان بۆ مەلبەندی ریکخەر دەنیریت سەرەرای ناردنیشیان بۆ ماسولکەکانی هەناسە. پاش ماوەیەك لەدوا کەوتن، مەلبەندی ریکخەر هاندانە دەمار بۆ مەلبەندی هەناسەدانەوە دەنیریت، کە ئەویش کاردەکاتە سەر وەستانی مەلبەندی هەناسە وەرگرتن لەبەرئەوە هەناسەدانەوە روودەدات.

کۆنترۆلی کیمیاوی لەسەر جولە هەناسەییەکان:

خەستی ئۆکسجین و دوانۆکسیدی کاربۆن و ئایۆنی هایدرۆجین لەخوین و شلەی درکە پەتکە– میشك cerebrospinal fluid، بە هۆکاریکی گرنگ دادەنریت لە ریکخستی کرداری هەناسەدا لەبارەی قولی و تیکراییەوە. ئەم مادانە چالاکی خۆیان لەرێی وەرگرە کیمیاوییەکانەوە



(chemoreceptors) جێبەجێ، دەکەن، کە بریتین لە دەمارەخانە یا کۆتایی دەمارەخانەکان. وەرگرە کیمیاوییەکان دوو جۆرن: وەرگرە کیمیاویە مەلبەندییەکان، کە هەستدارن بۆ هەریەك لە Pco_2 (بەشەپەستانی دوانۆکسیدی کاربۆن)و پلەی ترشێتیو وەرگرە کیمیاوییەکانی دەوروبەر (Peripheral chemoreceptors)، کە وەڵامی کەمی ئۆکسجین دەدەنەوە.



وەرگرە کیمیاوییەکانی مەلبەندی، دەکەونە ئەم لاولای لاکیشەمۆخەوە، زۆر هەستدارن بۆ زیاد بوونی Pco_2 (بەشە پەستانی دوانۆکسیدی کاربۆن) لە خویندا یا لە شلەی درکە پەتکە- میشك دا، کەدەبیتە هۆی زۆر بونیکی زۆری تیگراو قولی جولە هەناسەییەکان، ئەوەش بۆ لابردنو دەرکردنی بری Co_2ی زیادە لەلەشدا بەهۆی سییەکانەوە.

هەرچی کاریگەری (pH)یشە، ئەوا ناراستەوخۆیە، چونکە بەربەستی خوینە- دەماخی blood brain barrier ریگە نادات بە رۆیشتنی ئایۆنەکانی هایدرۆجین، بەڵام دوانۆکسیدی کاربۆن لە شلەی درکە پەتکە- میشك دا لەگەڵ ئاودا یەکدەگریت بۆ دروستکردنی ترشی کاربۆنیك، کە دەبیتە ئایۆنو ئایۆنی هایدرۆجین دەبەخشیت، کە ئەوکاتە کار دەکاتە سەر وەرگرە کیمیاویە مەلبەندییەکان.

دەتوانین بلیین بەرزبوونەوەی Po_2 (واتە بەشەپەستانی ئۆکسجین) هیچ کاریگەری لەسەر وەرگرە کیمیاویە مەلبەندیەکان نیە، بەلام لەوانەیە نزم بوونەوەی Poz ببیتە هۆی تەمەلی ئەم وەرگرانە.

کۆلکەی هەناسەدان Respiratory quotient

کۆلکەی هەناسەدان بریتیە لە ریژەی نیوان قەبارەی دوانۆکسیدی کاربۆن، کە لە سیەکانەوە هاتۆتە دەرەوە بۆ قەبارەی ئۆکسجینی بەکارهاتوو لەلایەن شانەکانی لەشەوە لەهەر کاتیك دا واتە:

$$\text{کۆلکەی هەناسەدان} = \frac{\text{قەبارەی داونۆکسیدی کاربۆنی بەرهەم هاتوو}}{\text{قەبارەی ئۆکسجینی بەکارهاتوو}}$$

لەو ژمارانەی سەرەوە بۆمان دەردەکەویت، کە کۆلکەی هەناسەدان (Ro) بریتیە لە ٠,٨ ، بەڵام بەهای کولکەی هەناسەدان لەسەر جۆری ئەو خۆراکە وەستاوە، کە وزە لە خانەکاندا پەیدا دەکات. ئەگەر گلۆکۆز تاکە مادەیەکی بەکارهاتوبیت، ئەوا کولکەی هەناسەدان پیویستە یەکسان بیت بە یەك بە تەواوی، لەبەر ئەوەی سوتاندنی بریك گلۆکۆز پیویستی بەبریك لە ئۆکسجین هەیە، کە یەکسانە بە دوانۆکسیدی کاربۆنی پەیدابوو بەپێی ئەم هاوکیشەیەی خوارەوە:

$$C_6H_{12}O_6 + 6O_2 \qquad 6CO_2 + 6H_2O$$

لەم هاوکیشەیەوە دەردەکەویت کە سوتاندنی یەك کیشە گەردی گرامی لە گلوکۆز (١٨٠گم) پیویستی بە شەش قەبارەی گەردی ئۆکسجین هەیە، و دەبیتە هۆی پەیداکردنی شەش قەبارەی گەردی لە دوانۆکسیدی کاربۆن.

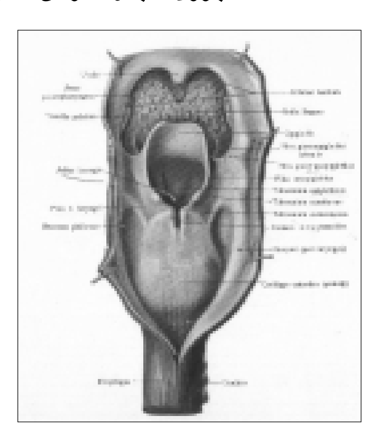
سوتاندنی بریکی زۆر لەمادە چەوریەکان لەلایەن خانەکانەوە، کۆکلەیەکی هەناسەی نزیك بە ٠,٧ پەیدا دەکات، چونکە ریژەی ئۆکسجین بۆ کاربۆن لە گەردەکانی ترشە چەوریەکاندا کەمترە لە مادە کاربۆهیدرەیتیەکاندا، لەبەر ئەوە پیویستی بەبەکارهینانی بریکی زیاتر لە ئۆکسجین هەیە بۆ بەرهەم هینانی بریکیدیاریکراو لە دوانۆکسیدی کاربۆن لەکاتی سوتاندنی چەوری لەچاو سوتاندنی کاربوهیدرەیتدا.

هەرچی کۆلکەی هەناسەی مادە پرۆتینەکانە (یا لەراستیدا بەرهەمەکانی هەرسی پرۆتین واتە ترشە ئەمینیەکان) نزیك بە (٠,٨٣)یە.

لەبارە سروشتیەکاندا. خانەکان تیکەلەیەك لە کاربۆهیدرەیتو چەوریو پرۆتین دەسوتینن بۆ ئەوەی وزەیان دەستبکەویت، لەبەر ئەوە کولکەی هەناسە بریتیە لە بەرئەنجامی هەرسێ بەهاکە واتە نزیك بە ٠,٨ هەروەك لەسەرەوە باسمان کرد.

لەکاتی بەرۆژوویەتی دریژخایەن دا (واتە لە دوو رۆژ زیاتر) ئەوا کولکەی هەناسە دادەبەزیتو لە ٠,٧ نزیك دەبیتەوە، بەهۆی نەمانی مادە کاربۆهیدرەیتیە هەلگیراوەکانەوە بەشیوەی کلایکۆجین لە جگەرو ماسولکەدا، وپشت بەستنی خانەکان بەو برە مادە چەورەیانە لەلەشدا هەلگیراون بۆ دەستکەوتنی ووزە.

هەمان شتیش لەو کەسانەدا روودەدات کە توشی نەخۆشی شەکر Diabetes mellitus بوون لەبەر ئەوەی ئەم خانانە بەهۆی کەمی ئینسولینەوە ناتوانن بریکی تەواو گلۆکۆزیان دەستبکەویت، لەگەڵ ئەوەی بەخەستیەکی بەرز لە خویندا دەبیت، لەبەر ئەوە خانەکان ناچار دەبن پەنا بۆ ترشە چەوریەکان بە پلەی



لێکۆڵینەوەیەک زستان دەبەستێتەوە بە ژەهراوی بوونی سک پڕیەوە

هەناو غالی

ئەو ژنانەی کە منداڵ بوونیان لە زستاندایە زیاتر تووشی ماکە مەترسیدارەکان دەبن لەماوەی پێش منداڵ بووندا.

لێکۆڵەرە نەرویجیەکان چەند لێکۆڵینەوەیەکیان کرد کە ١,٨ ملیۆن حاڵەتی لەدیك بوونی لەماوەی نێوان ١٩٦٧-١٩٩٨ لەخۆگرتبوو لەبارەی ژەهراوی بوونی سک پڕەوە کە ئەمە کاتێکە پەستانی خوێن بەرز دەبێتەوە بەشێوەیەك هەڕەشە لەژیانی دایك و کۆرپەلە دەکات.

توێژەرەوەکان دەریان خستووە کە ئەو ژنانەی لە مانگی ئابدا منداڵیان دەبێت ڕێژەی ژەهراوی بوونی سکەکەیان نزم دەبێتەوە.

لەکاتێکدا ڕێژەی ژەهراوی بوون بەرز دەبێتەوە لەناو ئەو دایکانەی کە لە زستاندا منداڵیان دەبێت بەتایبەت لە (کانونی یەکەم)دا کەڕێژەکەی لە نێوان ٢٠٪ بۆ ٣٠٪ دایە.

ئەم لێکۆڵینەوەیە لە گۆڤاری بەریتانی بۆ نەخۆشی‌یەکانی ژنان و منداڵ بوون بڵاوکرایەوە. کە لێکۆڵەرەکان دەڵێن هۆکاری ئەم ژەهراوی بوونە هەتا ئێستا لەلایەن زاناکانەوە نەزانراوە.

خواردن و پلەی گەرمی

ئەو تیمە لێکۆڵەرەی لە پەیمانگای نیشتمانی بۆ تەندروستی گشتی لە ئوسلو ئەنجام درا دەڵێت کە ماوەیەکی فراوان هەیە بۆ باسکردن لەسەر جیاوازی کەش و هەوا لەوەرزەکاندا.

و نوسیویانە مەترسی توش بوون بەپێی وەرزەکان جیاوازە هەروەها دەڵێت ((گەرمی دەوروپشت و زۆری و کەمی روناکی بەشێوەیەکی گەورە بەپێی وەرزەکان جیاوازە بەتایبەتی لە وولاتەکانی باکووردا. هەروەها لێکۆڵینەوەکانی پێشوو نەخۆشی‌یەکان دەبەستنەوە بەگۆڕانکاری وەرزەکانەوە.

لە گانا لەوەرزی باران بارینددا ژەهراوی بوونی سك پڕی زۆرتر دەبێت کە ئەمە ترسناك ترین حاڵەتی نەخۆشی‌یە.

پەیوەندی وەرزەکان زیاتر دیارە لەو لێکۆڵینەوانەی کە لە سنگافورەو زیمبابوی و سوید ئەنجام دراون بەڵام لێکۆڵینەوەکانی نەرویج هەتا ئێستا لەهەموویان فراوانترە.

یارمەتی دان لە دوا رۆژدا:

دکتۆر دیردر میرفی کەوانەبێژی پزیشکی دایکایەتی‌یە لە زانکۆی بریستول دا بە (BBC on line)ی ڕایگەیاند ئێمە زانیاری زیاتر دەزانین لە هەڵس و کەوتکردن بۆ ژەهراوی بوونی سك پڕو دەست نیشانکردنی بەڵام شتێکی کەم دەزانین دەربارەی بنچینەی ئەو حاڵەتە هەروەها وتی لێکۆڵینەوەیەکی هاوشێوە دەری خست جۆرێك لەشێرپەنجەی ڕژێنی لیمفاوی پەیوەست بە کەش و هەواوە کە ئەمە یارمەتی زاناکانی داوە بۆ دۆزینەوەی ڤایرۆسێك کە دەبێتە هۆی نەخۆشی‌یەکە.

هۆکاری توش بوون بەژەهراوی بوونی سك پڕی بەهۆی تێك چونێکەوە دەبێت لە (وێلاش –Placeata) دا کەدایك و منداڵ بەیەکەوە دەبەستێتەوەو ئۆکسجین و توخمە خۆراکیەکان (لە ڕێگەی خوێنەوە دەگەیەنێت بە منداڵ) زۆربەی جار ئەمە لە قۆناغەکانی کۆتایی سك پڕی دا دەردەکەوێت و دەرکەوتووترین نیشانەکانیش بریتی‌یە لە بەرزبونەوەی پەستانی خوێن بەڵام لەسەرەتای سك پڕیەکەدا هیچ نیشانەیەکی دیارنیە. و تاقیکردنەوە بەردەوامەکانی قۆناغی سك پڕی هەندێك نیشانەی ئاگادارکردنەوە دەردەخەن. و لە قۆناغەکانی کۆتایی‌دا نیشانەکانی وەکو سەر ئێشەو ڕشانەوەو کێشەی بینین دەردەکەوێت.

و ژەهراوی بوونی سك پڕ بەشێوەیەکی گشتی لەڕێگەی بەکارهێنانی دەرمان و پشودانەوە چارەسەردەکرێت و شکست هێنانی زاڵ بون بەسەر ئەم نەخۆشی‌یەدا دەبێتە هۆی لەدایك بوونی منداڵەکە پێش کاتی لەدایك بوونی خۆی. بەڵام بەجێ هێشتن و چارەسەر نەکردنی ئەم نەخۆشی‌یە وای لێ دەکات پەرە بسێنێت و ببێتە هۆی ڕەق بوونی زەیستانی کە تەندروستی منداڵەکەو دایکەکە بەرەو مەترسی دەبات.



Inernet

ناڕێکیەکانی نوستن لە ساواکاندا

Sleep disorders In infants

د. جەمال مەعروف
پزیشکی منداڵان - سلێمانی

هەموو دایكو باوكێك ئارەزوو دەكەن كە منداڵەكانیان دەچنە جێگاوەو بەدرێژای شەو بنون. بەداخەوە ئەمرۆ لە ٣٠٪ باوان ئەم جۆرە منداڵانەیان نیە.

شەوانە خەوێكی باش بۆ دروستی سۆزو جەستەی هەموو منداڵێك گرنگە، بۆ گەشەو پێشكەوتنی گونجاو



منداڵان پێویستیان بە نوستنێكی ناپچڕپچڕ هەیەو هەر ئەمەش یارمەتی دایكوباوك دەدات ئیشو كارەكانیان چ لەدەرەوە یاخود لە ناوەوەی ماڵدا بە باشی جێبەجێبكەن.

لە ڕۆژی لەدایك بوونەوە تا مردن هیچ كەسێك نیە بەبێ خەبەربونەوە بەدرێژایی شەو بنوێت، هەموومان بەناو چەند قۆناغێكی جیاواز لەخەوی سوكو قورس دا لەگەڵ سوڕە ئاساییەكانی خەبەربونەوەدا دەڕۆین، ئەم ماوەی بەخەبەربونەوانەش ئەوەندە كورتن كە ئێمە فێربووین خۆمان بخەوینەوە، سەرەڕای ئەوەی ئەم ماوانە ئەوەندە كورتن بەیانیان بەبیرمان نایەتەوە. دایكو باوك بەهەڵەدا چون ئەگەر بە ئارەزووی خۆیان یارمەتی منداڵەكانیان بدەن لەشەودا بنون یاخود كە خەبەریان بۆوە بنونەوە.

هەموو دەزانین خۆپاراستن لە چارەسەركردن باشترە!و بەرگرتن كلیلی زۆربەی گرفتەكانە، بەتایبەتی لێرەدا كە گرفتەكە نوستنی زیندەوەرێكە بێ گفتوگۆ.

منداڵانی نوێبوو جیاوازی لەنێوان شەو ڕۆژدا نازانن گەدەیان تەنها بۆ ٣-٤ كاتژێر پڕە، لەبەرئەوە لەماوەی هەفتەكانی سەرەتادا ئاسایی چ شێوازو سیستەمێك بۆ

خواردنو نوستنیان نیە. لە ماوەی مانگی یەکەمی ژیاندا زۆربەی کۆرپەکان دەست بەیەکەم نوستنی ماوە دریژیان کە ٣-٥ کاژیر دەخایەنیت دەکەن، ئیشی باوان ئەوەیە منداڵەکانیان (ساواکانیان) فیربکەن کە ئەم ماوەی پشودانە بکەویتە شەوەوە. ئەویش بەجیبەجیکردنی ئەم خاڵانەی لای خوارەوە:

١-کاتیك منداڵەکە بەخەبەرە بیخەرە ناو جیگای نوستنەکەی. راژاندنو نازپیدانی وەك ریگایەك بۆ خەواندنی مندال دەبیتە هۆی ئەوەی ساواکان نەتوانن فیربن بە ئارەزووی خۆیان بخەون. تاکەشت کەپیویستە منداڵ پیشچونە ناو خەوەوە لەبیری بیت جیگاکەیەتی نەك دایكو باوك یاخود شیرەکەی، چونکە منداڵی ئاسایی ٢٠-٣٠ خولەکی دەویت تا بنویت.

٢-ساواکەت فیربکە کە شەو بۆ خەوە، بۆ ئەوەی یارمەتی فیربونی بەدەیت، ریگای بدە بە رۆژ لەبەر رۆشناییدا سەر خەو بشکینیت بەڵام مەهیلە ٣ کاژمیر بەسەریەکەوە بنویت تا فیر بیت کە رۆژ کاتی خەوی دریژ نیە. لە ئیواراندا لە ژوریکی تاریکدا دایبنیتو هەوڵ بدە لە شەودا چاوپیکەوتنەکانتان لەگەڵیدا چەند بکریت کورتو سادە بیت بۆ ئەوەی فیربن شەو کاتیکی تایبەتییەو ئەوکاتەش بۆ خەوە کاتیك منداڵ لەنیوە شەودا بۆ شیر یاخود بۆ دایبی گۆرین بەخەبەر دیت گلۆپ دامەگیرسینە، قسەی بۆ مەکە یاخود مەیوروژینە، چەند دەتوانی بەبێ دەنگیو بەخیرایی کارەکەی خۆت ئەنجام بدە،



٣-هەوڵ بدە دوای رۆتینیکی ریكو پیکی رۆژانە بکەویت، ئارەزووت لیە یاخود نا، ئەمە ژیانمانە لەسەر خشتەیەكو نویبوەکانیش خیراتر رۆتینی ریكو پیك وەردەگرن، زووتر فیری کاتو چۆنیتی خەو دەبن، فیردەبن کەی؟و چۆن بخەون؟!.

لیرەشدا تەنها هەست بەدلنیاییو ئارامیو ناکەن بەلکو خۆی نوستنی باشیان تیدا پیشدەکەویت هەروەها شیر پیدانیك لە کاتی نوستنی دایكو باوکدا کە شیری کۆتایی ئەو ئیوارەیەبیت پیویستە.

٤-هەوڵ بدە منداڵەکە پیخەفیکی تایبەتی خۆی هەبیت کە لەگەڵیدا ئاشنا بیت یاخود یارییەکی لەقوماش یاخود لۆکە دروستکراو بۆ ئەوەی یارمەتی منداڵەکە بدات پەیوەندییەك لەنیوان ئەم شتانەو نوستندا دروست بکات. بونی ئەم شتانە لەناو جیگاکەیدا لەکاتی نوستندا یارمەتی خاوبوونەوەی منداڵەکە دەدات، یاخود کاتی بەخەبەربونەوە لە شەودا ئارامی پیدەبەخشیت. ئەم شتانە (پیخەف یاخود کەلوپەلی یاری منداڵەکە) پیویستە گویزانەوەیان ئاسان بیت تا لەکاتی میوانداری مالی داپیرەدا لەگەڵ خۆیدا بۆی ببریتو جیگای لینەگۆریت.

٥-ریورەسمی چونە ناو جیگاوە بۆ منداڵەکە بەتەمەنەکان ریکبخە. منداڵان پیویستیان بە رۆتینی خۆشو ئاشنا بوو هەیە بەتایبەتی کاتیك کە تۆزیك گەورە دەبنو بۆ جیابونەوە لە دایكوباوکیان دلە راوکییان دەست پیدەکات. پیشچونە نا جیگاکە باوەشیکی بچوكو ماچیکی بکە، ئینجا کە بەخەبەرە بیخەرە جیگاکەیەوە زۆر گرنگە هەردووك لە دایكو باوك لەم ریورەسمەدابەشداری بکەن. بەشداربونی هەردووکیان ئارامی زیاتر بە منداڵەکە دەبەخشیت.

بەمەش لە تەمەنی ٣ مانگییەوە ٩٠٪ی ساواکان فیردەبن بەدریژایی شەو بخەون.

گریاوو شیر خۆرەکانی شەو:

هەموو شەویك ساواکان ٤-٥ جار لە خەو بەخەبەر دین، ئەگەر بیتو باوان پیشوازی لەم خەبەربونەوەیە بکەن ئەوا ساواکە توانای فیربوونی ئەوەی نامینیت خۆی ئارام کاتەوەو بگەریتەوە ناو خەوەکەی.

ئەو ساوایانەی کە بەنوستوییەوە دەخرینە جیگاوە لەکاتی بەخەبەر بونەوەدا نازانن لە جیگادانو کاتی نوستنە واهەست دەکەن دایكو باوکیان ئامادە باشن بۆ هەلگرتنیان، کاری ئیمە لیرەدا ئەوەیە فیریان بکەین، هەر لە سەرەتاوە پیوستە دایكو باوك منداڵە نویبوەکانیان فیربکەن چۆن خۆیان بۆ نوستن ئارام دەکەنەوە.

لە مانگی ٢-٣ی تەمەن لە ٩٠٪ی ساواکان دەتوانن ئەم نیعمەتە (شەوانە خەوی باش) بۆ خۆیان و باوانیان دەستە بەر بکەن!

ئەو ساوایانەی بەدریژایی شەو نانون واتە گریاوە بەشەو راهاتوەکانو شیرخۆر بەشەو راهاتوەکانن.

بەپێی زانکۆی کۆلۆرادۆ، د. بارتۆ دەلیت گریاوە بەشەو راهاتوەکان ئەوانەن کە دەیانەویت لەکاتی لە خەولسانی ئاساییدا پیشوازی بکرین‌و هەلبگیرین. شیرە خۆرە بەشەو راهاتوەکانیش ئەوانەن لە کە لەنیوە شەودا لەکاتی خەبەربونەوەی ئاساییدا هەلبگیرین‌و شیریان بدریتێ. هیچ کام لەمانە فیری ئەو خۆ هیورکردنەوە نابن کە بۆ گەرانەوە ناو نوستنەکە پیویستە.

ئەو هۆکارانەی بەشدارن لەوەی کە منداڵ ببیتە گریاوی بەشەو راهاتوو ئەمانەن:

١-راژاندنی ساوا بۆ نوستن.

٢-پیشوازی کردن‌و بەدەنگەوەچونی منداڵ لەکاتی بەخەبەربونەوەیدا لە شەودا.

٣-ریگەنەدانی منداڵ بۆ تەواوکردنی گریانەکەی تاکە ریگا بۆ بەرگرتن لە نوییبویەك تانەبیتە گریاوی بەشەو راهاتوو ئەوەیە هەمیشە بەچاوکراوەیی‌یەوە (نەنوستبیت) ساواکەت بخەرە ناو جیگاوە تا لەکاتی بەخەبەربونەوەی ئاساییدا جیگاکەی خۆی بەبیربیتەوە.

ئەو منداڵانەی رادەژینرین تا بخەون‌و ئنجا دەخرینە جیگاکانیانەوە لەکاتی بەخەبەربونەوەی ئاساییدا وادەزانن دایك‌و باوکیان لە لایانن‌و ئامادەباشی هەلگرتنیانن بۆیە هەمیشە پیش ئەوەی منداڵەکە خەوتبیت بیخەرە جیگاکەیەوە تا لەکاتی هەستانی ئاساییدا دوابیرەوەری پیش نوستنەکەی جیگاکەی بیت نەك دایك‌و باوکی.



کاتیك ساواکەت (گریاویکی بەشەو راهاتوو) لەسێ بەرەبەیاندا بەخەبەردیت، ریگەی بدە با گریانەکەی دەربکات، هەرچەندە ئەمە هەر بەگوتن ئاسانە بەڵام چەند شەویکی کەمەو پاشان دەحەوینەوە. چونکە چەند بەرۆژ دایك‌و باوك سەبریان بۆ گریانی منداڵەکەیان هەیە هی شەو مەحالەو خۆراگری زۆری دەویت، بەتایبەتی بۆ ئەو دایك‌و باوکانەی فەرمانبەرن یاخود لەوانەیە ئەندامەکانی دی خیزانەکە وەك خوشك‌و برا گەورەکان بەخەبەر بکاتەوە، لەبەر ئەوە ئەو جۆرە دایك‌و باوکانە بەزووترین کات بەرەوپیری گریانی منداڵەکەیان دەرۆن تا هیوری کەنەوەو خۆشیان بنونەوە،باوەشی دەکەن بەمەش ژیر دەبیتەوەو ناریکی نوستنی تیدا خراپتر دەبیت.

بەپێی د.بارتۆن چارەسەری گریاوی بەشەو راهاتوو بریتی‌یە لە سەردانکردنی ١-٢ خولەکی (بەمەرجیك زۆر بایەخی پینەدەیت) بۆ سەر جیگای منداڵەکە.

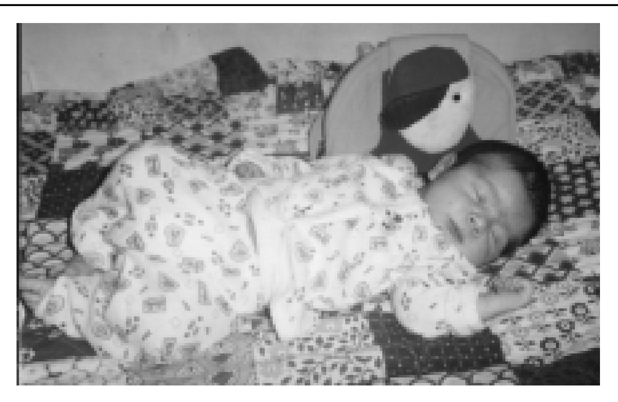
لیرەدا مەبەستمان لەو جیگایەیە کە تایبەتە بە منداڵە ساواکان دەبیت جیگایەك بیت بەجیا لە ژوریکی تایبەتیدا یاخود ئەگەر هەرنەکرا پیویستە بە پەردەیەك نیوانی خۆتان‌و ئەوبگرن. پیویستە گلۆپ دانەگیرسینن یاخود نەکەن منداڵەکە لە جیی خۆی بەرزکەنەوە، ئەگەر هەرپیویست بوو لیی نزیك ببنەوە چەند وشەیەکی نەرم‌و دەست لیدانیکی سوك هەموو شتیکە. ئەگەر خۆی تەر یاخود پیس کردبوو دەتوانیت بەخیرایی هەر لەناوجیگاکەیدا بیگۆریت.

هەندیك جار سەردانکردنەکە گریانەکەی توندتر دەکات.

ئەگەر هەرگریا تا ١٥ خولەکی دی سەردانی مەکەرەوە، هەموو جاریك وردە وردە ماوەی سەردانکردنەکان بەبری ١٠ خولەك دریژ بکەرەوە، بەڵام تەماشای کاتژمیر بکەیت‌و کاتەکە رایگریت چونکە تەنها یەك خولەك گریان لە ٣ی بەرەبەیانیدا وەك زەمەنی پاش مردن وایە نابڕێتەوە، بۆیە خۆت کات نەخەمڵێنیت بەپێی کاتژمێرەکە زەمەن بخوێنەرەوە.

بەم ستراتیژیی‌یە زۆربەی ساواکان شەوانە تا بێت کەمتر دەگرین‌و لە کۆتاییدا فێردەبن پاش لە خەو هەڵسان بگەڕێنەوە ناو خەوەکەیان. گریانی زۆر (گریانی دوورودرێژ بگرە بۆ نیوکاژێرو زیاتریش) هیچ کاریگەری‌یەکی جەستەیی یاخود دەروونی بۆ ساواکە نیە. د. بارتۆن دەڵێت کۆرپەکان فێرکارێکی خێران‌و لەماوەی کەمتر لە هەفتەیەك خوەکانی نوستن وەردەگرن. لەماوەی ئەم فێرکردنەدا دەرو دراوسێ ئاگادار بکەرەوە کەچی دەکەیت چونکە دەشێت ئەوانیش بۆژو بن.

د. بارتۆن دەڵێت شیرخۆرە بەشەو راهاتوەکان ئەو ساوایانەن کە هەموو شەوێك جارێك یاخود زیاتر شیریان پێبدرێت. ئەو هۆکارانەش کە لەم حاڵەتەدا بەشدارن ئەمانەن:



١-خۆت واهەست دەكەیت كە ساواكە برسیەتی، ئەمەش راست نیە.
٢-شیرپیدانی منداڵ تاوەكو بنویت واتا بە شیرپیدان منداڵ بنوینیت.
٣-بەجیهیشتنی مەمەی شیر بەشەو لەناو جیگای منداڵەكەدا.

زۆربەی دایكو باوك شەوانە كە كۆرپەكەیان با خەبەردیت شیریان دەدەنێ وا دەزانن منداڵەكەیان پیویستی بەوزە هەیە! ئیمەش دەڵیین هەر كۆرپەیەك كەكیشی لەنیوان ٤,٥-٥ كیلۆ بیت دەتوانیت ٨ كاژیر بەسەر یەكەوە بەبێ شیر تیپەرینیت، ئەم كۆرپانە لە شەودا پیویستیان بەهیچ وزەیەك نیەو بەدروستیش دەمیننەوە.

كاتیك ساوایەك بەرەو خەوبردنەوە دەچیت، شیرپیدان بوەستینەو بەچاوكراوەییەوە بیخەرە ناو جیگاكەیەوە پیویستە دوا بیرەوەری كۆرپە لەكاتی بەخەبەربونەوەدا جیگاو ناو جیگاكەی بیت نەك مەمەشوشە یاخود مەمكی دایكی، ئەگەر نا ئەوا مەحاڵە بتوانیت لەكاتی خەبەربوونەوەی ئاساییدا بەبێ شیر پیدان بنویتەوە. بەمەش شیرخۆری بەشەو راهاتوو دەخولقیت.

ئەو دایكو باوكانەی كەلوپەلیكی دلنیایی (وەك مەمە شوشە) لەناو جیگای كۆرپەلەكانیاندا بەجیدیلن ئەوە مانای وایە بەدوای گرفتەكانی خەو و زراندا دەگەرین، كاتیك ئەم منداڵانە لەخەو بەخەبەردین شیری ئەو مەمانە دەخۆن تاكو هیور ببنەوە بۆ ناو خەوەكەیان. كیشە نیە تا مەمەكە خاڵی دەبیتەوە ئنجا منداڵەكە دەست دەكاتەوە بەگریان بۆ ئەوەی پر بكریتەوە!، سەرەرای ئەوەش بەجێ هیشتنی مەمەشوشە لەناو جیگادا دەبیتە هۆی رزینی توندی ددانو پییدەوتریت (كلۆری شیری قوتو) شیرخۆری بەشەو راهاتو كتومت گریاوی بەشەو راهاتووە كە داوای شیرپیدانو بەدەنگەوە هاتن دەكەن تا بنونەوە.

لەبەر ئەوە پیویستە دایكو باوك بەوریاییەوە مامەڵە لەگەڵ ئەم گرفتەدا بكەن ئەویش بەوەی هەر كە كۆرپەكەیان بوو بە ٤,٥كیلۆ لەپاش ١١ی شەوەوە تا حەوتی بەیانی هیچ شیریكی نەدەنی. دەتوانریت زۆر بە سەلامەتیو بێ دوودڵی پەیرەوی بكریت. هەر كە بە خەبەریش هات پەیرەوی رینماییەكانی گریاوی بەشەو راهاتوو بكە، لە پیشدا باسكراوەو هیچ شیریكی پینەدەیت، ئەمەش منداڵەكە فیردەكات بێ شیرخواردن بگەریتەوە ناو خەوەكەی.

Internet

ریگاكانی زاڵ بوون بەسەر خەو زراندا:

تۆژەرەوەكان دەڵین هەوڵدان بۆ زاڵ بوون بەسەر خەو زران یان بیداریدا بەهۆی ژماردنی مەرو ماڵات یان خویندنەوەی هۆنراوە سودی نیە، بەڵكو ریگای باشتر هەیە وەك خەیاڵ كردن بەدیمەنی دڵ رفینەوە.

بیرۆكەی هەوڵدان بۆ نووستن بەهۆی ژماردنی مەرو ماڵاتو بیركردنەوە لییان كاتیك بەسەر رووباری بچوكدا باز دەدەن بیرۆكەیەكی نوێ نیە بەڵكو سەدان ساڵە هەر باوبووە. بەڵام زاناكان ئەوانەی دەستیان كرد بەتاقی كردنەوەی ئەو بیرۆكەیە بەهۆی پشت بەستن بەخۆبەخشەكانەوە دەڵین دەكریت پلانی دیكە كاریگەری زیاتری هەبیت.

ئەلیسۆن هارفی لە زانكۆی ئوكسفورد دەڵیت بیركردنەوە لە تاڤگەكانی ئاوی هیمن یان كەنارە دامركاوەكان زیاتر هانی نووستن دەدات وەك لەو ریگا كۆنانەی كەلەسەری راهاتوون.

هارڤی دەڵیت سەیركردنی دیمەنەكان كە میشكی ئەو كەسە سەرقاڵ دەكات جیگەیەكی گەورە لە دەماخدا داگیردەكات. زیاتر لەو مەرە قوراویە، سەرەرای ئەوە دیمەنانە زیاتر خۆشیان تیادایە، وتوانای خەیاڵ كردنی بۆ ماوەیەكی دریژتر تیدایە لەچاو ژماردنی بزن ووشترو یان هەر شتیكی دیكە.

سوودی ئابوری

هارڤی تاقی كردنەوەی لەسەر ٥٠ كەس كرد كەبەدەست بێ خەوییەوە دەیان ناڵان، پرسیاریان لێ كرا دەربارەی ئەو ریگایانەی كە بۆ نووستن گرتویانەتەبەر داواكرا لە كۆمەلیكیان لەوانەی كە بەشداریان لەو تاقیكردنەوەیەدا كردبوو كە مەر بژمیرن،و كۆمەلیكی دیكەیان جوانەوە بیربكەنەوەو كۆمەلی سێهەم ریگایەك هەلبژیرن كە خۆیان بەباشی دەزانن.

ئەگەر بیتو ریژەی ناوەندی كۆمەلەكە بەگشتی وەرگرین، ئەوا ئەو كەسانەی كە خەیالیان كردوە بەدیمەنە جوانەكانەوە توانیویانە (٢٠) خولەك زووتر لە كۆمەلەكانی دیكە بخەون. بەڵام ئەوانەی دی، كە ریگەی ژماردنی مەرو یان ریگەی باوی دیكەیان بەكار هیناوە، كاتیكی زیاتریان ویستوە هەتا خەو یان لێ كەوتووە.

هارڤی دەڵیت ژماردنی مەر ناخۆشەو نابیتە هۆی خەولێ خستنو نابیتە هۆی ئەوەی ئەوكەسە خەمەكانی لەبیر بچیتەوە.

بە مەزەنەكردن ئامارژە بەوە دەكریت كە لە (١٠٪)ی خەڵك بەدەست بێخەوییەوە دەناڵینن، شارەزایان دەڵین كە خەو زران زیانی ئابوری هەیە چونكە دەبیتە هۆی تەمەڵی لەكاتی كاردا.

و ئامارژە بەوە دەكریت كە هیلاكی بێخەوی ساڵانە زیانی ٣٥ بلیۆن دۆلار لە ئابوری ئەمریكا دەدات، ئەگەر ئەو رۆژانە لەبەر چاوبگرین كە كریكارەكان بەهۆی نەبونی خەو یان دوا دەكەون لەكار یان ناچن بۆ كارەكانیان، یان بەهۆی ئەو كارەساتانەی كە لە ئەنجامی هیلاكی بێ خەوییەوە روودەدات.

سۆران عبدالرحمن Internet

خەمۆکی...
نەخۆشی دڵتەنگی و سست بوون

ئاڤان عەبدوڵا

خەمۆکی Depression یەکێکە لەنەخۆشییە دەروونییەکان کە تا ئێستا لەنێو سەرجەم چین و توێژەکانی کۆمەڵدا بەدیکراوەو بەهۆی تووشبوونی ئەندامێکیانەوە بەم نەخۆشییە، دەرئەنجامی سلبی و کێشەی کۆمەڵایەتی لەنێو خێزانی نەخۆشەکان یان کەسانی دەوروو بەریاندا خوڵقاوە، یاخود بۆتە لەمپەرو گرفت لەبەردەم راییکردنی کارو ئەرکەکانی کەسی تووشبوودا، بەوەش لە ئاستی خزمەتی تاکێکی خێزان و کۆمەڵ دادەبەزێت و دەستێکی کارکەر بەرەو سستی دەچێت... بۆ زیاتر زانیاری لەبارەی ئەو نەخۆشییەو نیشانەکان و ماکەکان و چارەسەرەکانی و چەند لایەنێکی دیکەیەوە دیدارێکی رۆژنامە نووسیمان لەگەڵ دکتۆر (نزار محەمەد محەمەد ئەمین) پرۆفیسۆری یاریدەدەر لەبورای نەخۆشییە دەروونیەکاندا سازداو لە بەراییدا بەرێزی بەم جۆرە باسی نەخۆشییەکەی بۆکردین.

خەمۆکی چی‌یە؟

بەشێوەیەکی گشتی دەتوانین بڵێین خەمۆکی نەخۆشییەکی دەروونییە کە دیارترین نیشانەکانی دڵ تەنگی و کەمبوونەوەو سستبوونی زۆرینەی چالاکییەکانی جەستەو هۆشی تووشبووە کەیە لەپاڵ چەند نیشانەیەکی دی کەلە نەخۆشەکەدا دەردەکەوێت.

ئەم نەخۆشییە چاکبوونەوەی هەیە، بەلام ئەگەری ئەوەشی هەیە دووبارەو سێ بارە بۆکەسی تووشهاتوو بگەرێتەوە لەماوەی تەمەنیدا، واتە نەخۆش دوای چارەسەرکردن دەگەرێتەوە باری ئاسایی خۆی بەلام ئەگەری ئەوەشی دەبێت جارێکی دی نەخۆششییەکەی تووش ببێتەوە.

نیشانە نەك نەخۆشی :

پێویستە لێرەدا ئەوەش بزانین کە خەمۆکییەکی دی هیە، ئەوەیان بارێکی ئاساییە نەك نەخۆشی. بۆیە تەنیا ماوەیەکی کەم لەگەڵ مرۆڤدا دەمێنێتەوەو دواتر نامێنێت، ئەوەش کاتێك دروست دەبێت کە مرۆڤ بەهۆی بارودۆخێکی تایبەت بە خۆی یان تەنگژەیەکی کت و پرەوە کە رووبەرووی دەبێتەوە بۆ ماوەی سەعاتێك یان چەند سەعاتێك یان کەمتر لە سەعاتێك بێتاقەت و دڵ تەنگ و تورە دەبێت، بەلام



پاش ئەو ماوەیە دەگەڕێتەوە دۆخی ئاسایی خۆی، ئەمە نیشانەیەکی ئاساییەو بەنەخۆشی دانانرێت.

سەرهەڵدان و گەشەکردن

***خەمۆکی لەسەرەتادا چۆن دروست دەبێت و دواتر چۆن گەشە دەکات؟**

-خەمۆکی وەکو سەرجەم نەخۆشییە دەروونییەکانی دی، بەوە دەست پێدەکات کە ڕۆژ لە دوای ڕۆژ نەخۆشەکە چالاکییەکانی کەم دەبێتەوەو ئاستی کارکردنی ڕۆژانەی دادەبەزێت بەوەش وەك پێشوو ئەرکەکانی ڕاناپەڕێنێت و بەرهەمی کەم دەبێتەوە، بۆ نموونە کەسەکە مامۆستایەو پێش نەخۆشییەکەی ڕۆژانە پێنج تا شەش وانەی دەوتەوە، ئێستا تەنیا دوو وانە دەڵێتەوەو ئیدی واز دەهێنێت، یان پزیشکەو ڕۆژانە لە سی تا چل نەخۆشی دەروانی ئێستا تەنیا لە پێنج نەخۆش دەروانێت دەست لە کارەکەی هەڵدەگرێت، بەم شێوەیە سەرەتا نەخۆشییەکە بەسستی نواندن لەئەرکەکانی نەخۆشدا دەست پێدەکات، بۆیە دەتوانین نەخۆشەکە بەپاترییەکی کزبوو وێنا بکەین، هەر لەو سۆنگەیەشەوە ئینگلیزەکان بەم نەخۆشییە دەڵێن دابەزین Depression لە دوای سستبوونی چالاکییەکانیش نەخۆشییەکە پەرەدەسێنێت و وردە وردە نیشانەکانیشی دەردەکەون کە ئەمانەن:

١-دڵ تەنگ بوون/ نەخۆش بەدرێژایی ڕۆژ بە بەردەوامی دڵی تەنگەو بێ تاقەتە واتا دڵ تەنگییەکەی بەردەوامی دەبێت نەك تەنیا بۆ سەعاتێك یان دوو سەعات دڵ تەنگ بێت.

٢-کەمبوونەوەی ئارەزووەکان/ ئارەزووەکانی نەخۆشەکە بۆ ئەو شتانەی پێشتر هەیبووە کەم دەبێتەوە یان نامێنێت، بۆ نموونە حەزی بەسەیرکردنی یاری تۆپی پێ بووە، دوای تووشبوونی بەنەخۆشییەکە ئەگەر گرنگترین یاری تۆپی پێ بێتە پێش چاوی ئارەزووناکات لیی بڕوانێت، یان ئەگەر پێشتر حەزی بەچوونە سەیران و ئاهەنگ و گوێگرتن لەمۆسیقا بووبێت، دوای نەخۆشییەکەی بەهیچ جۆرێك ناچێتە گەشت و ئاهەنگ و گوێ لە مۆسیقا ناگرێت، واتا دڵی ناچێتە سەر ئەو شتانەی پێشتر حەزی پێیان بووە.

٣-کەمبوونەوەی جوڵەی/ کەسی تووشبوو جوڵەی سەرجەم ماسولکەکانی لەشی کەم دەبێتەوە، وەکو ڕۆیشتن، ئیشکردن، جوڵەی دەست و باڵ و قسەکردن، چاوتروکاندن... هتد.

٤-نەمانی ئارەزووەی خواردن/ ئەو کەسەی تووشی خەمۆکی دەبێت ئارەزووی خواردنی نامێنێت، ئیدی هەرچییەك بێت خواردەمەنییەکە، نەخۆشەکە هەر دڵی نایبات و ناچێت بەلایدا، لەئەنجامی کەم خواردنیشدا کێشی لەشی دادەبەزێت و لاواز دەبێت.

٥-تێکچوونی خەو/ ئەگەر کەسەکە پێشتر فێری ئەوە بووبێت لە ڕۆژێکدا شەش تاحەوت سەعات بخەوێت، دوای تووشبوونی بەخەمۆکی لەشەوو ڕۆژێکدا تەنیا سەعاتێك یان دووسەعات دەخەوێت، خەوتنەکەشی بەچەند جۆرێك دەبێت وەك / کەسەکە دەچێتە ناو جێگاوەو بەردەوام ئەم دیو ئەو دیو دەکات بەڵام تا بەرەبەیان خەوی لیناکەوێت و دوایئەو کاتە کەمێك دەخەوێت، یان دەچێتە ناو جێگاوەو خەوی لێدەکەوێت و لە نیوە شەودا بەئاگا دێتەوە یان دەچێتە ناو جێگاوەو تا بەیانی دەخەوێت بەڵام خەوەکەی پچڕ پچڕ دەبێت، ئەمەش پێی دەوترێت خەوی شکاو، بێگومان ئەگەر کەسێك بەشەو نەخەوێت یان بەردەوام خەوی کەمبێت، لەڕۆژدا هێزو توانای لەشی دادەبەزێت.

٦-سست بوونی ڕیخۆڵەکان/ لەم بارەشدا نەخۆشەکە تووشی قەبزی دەبێت.

٧-کەمبوونەوەی چالاکییە سێکسییەکان/ سستی لە چالاکییە سێکسییەکاندا بەجۆری جیاواز لەنێوان ژن و پیاودا دەردەکەدەوێت ئەوەی لەپیاوی تووشبوودا بەدیدەکرێت:

١-توانای ئەنجامدانی کرداری سێکسی کەم دەبێتەوە.

٢-ئارەزووە سێکسییەکانی کەم دەبێتەوە، هەروەها نیشانەکە لە ئافرەتدا زۆرینەی جار دەبێتە هۆی ئەوەی ئارەزووی سێکسی نەمێنێت.

جگە لە مانەش خەمۆکی سوڕی مانگانەی ئافرەت تێك دەدات و دەبێتە هۆی وەستانی کەوتنە سەرخوێن یان پاش و پێش دەکەوێت و پاش ماوەیەك بەیەکجارەکی دەوەستێت.

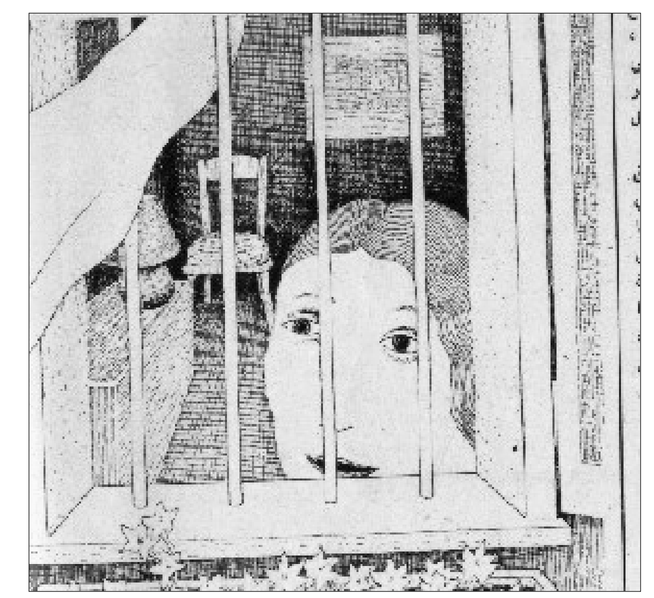
٨-زوومـاندووبون/ مرۆڤی تووشبوو بەخەمۆکی زۆر زوومـاندو دەبێت و توانای ئیشکردنی نامێنێت بۆ نموونە کەسەکە کرێکارە تائێوارە توانای ئەوەی هەبوو سەد تا دووسەد بلۆك بکێشێت، ئێستا دوای گواستنەوەی بیست بلۆك ماندوو دەبێت و توانای کارکردنی نامێنێت و جەستەی بی هێز دەبێت.

جگە لەمانەش هەندێك نیشانەی دەروونیش هەیە کە لە نەخۆشەکەدا دەردەکەوێت لەوانە :

أ-پەستی/ نەخۆشەکە بە هەموو شتێك زۆر زوو پەست و بێزار دەبێت.

ب-هەڵچوون/ نەخۆشەکە زۆر هەستیار (حساس) دەبێت بۆیە بە هاتنە پێشی ئەو شتەی کە بەدڵی نییە لەپڕ هەڵدەچێت، لە ئەنجامی هەڵچوونەکەشیدا لەوانەیە هەڵەبکات، واتا ئەگەر بەزمانی ناو خەڵك بیلێین سەرفی نەزەر ناکات، لەدوایشدا بەسەر خۆیدا دێتەوەو پەشیمان دەبێتەوە.

هەندێك جاریش ئەم هەستیارییەی زۆر دەبێت و لەسنور دەردەچێت، لەو بارەشدا نەخۆشەکە دەکەوێتە قۆناغێکەوە پێی دەوترێت (سایکۆسس) یان (زهان) بەعەرەبی هەندێك کەس بەمبارەوە دەڵێن شێتی بەڵام من ئەم وشەیەم زۆر



پیناخۆشه چونکه ئەمه شیتی نییه، تەنیا ئەوەیه نەخۆشەکه ناتوانیت کۆنترۆلی خۆی بکاتو دەست دەکات بەشت لیکدانەوەو تووشی واهیمە دەبیت نموونەش بۆی لەوانەیە کچیك تووشی نەخۆشییەکه بووبیتو چارەسەرنەکرابیت ئیدی ورده ورده تییدا گەشەی کردووەو گەیشتۆته قۆناغیکی ئالۆز لە دڵ تەنگیو هەستیاری بەجۆریك هەلسوکەوتو قسەو رەفتاری دەوروبەرەکەی بەهەلە لیك دەداتەوەو لەوانەیە خوشکەکانی لەناو خۆیاندا قسە بکەن، ئەم بلیت ئەوە گالتە بەمن دەکەن یان مالە دراوسیکەیان گۆرانیو مۆسیقا بەدەنگی بەرز لیدەدەن، ئەم دەلیت ئەوانە لەدژی من ئەو کارە ئەنجامدەدەنو مەبەستیان لەوەیه من شووناکەمو هەر کچەکەی ئەوان شوو دەکات، ئیدی من تەمەنم بەسەر دەچیتو شووناکەم بەو شیوەیە کەسی تووشبوو وای لیدیت هەموو شتیك دەباتە سەرخۆی تا ئەورادەیەی ئەگەر لەسەر تەلەفزیۆن کەسیك بدویت ئەم لیرەوە دەلیت ئەوە باسی من دەکات، یان ئەوکەسانە لە تەلەفزیۆندا پلان لەمن دەگیرن.

ج-هەستکردن بەگوناه Guilt Feeling ئەمە نیشانەیەکی دیکەی نەۆشییەکەیە، کە لە ئەنجامی زۆر هەستیاری نەخۆشەکەوە، دەست دەکات بەوەی لیپرسینەوە لەگەل خۆی بکاتو دەلیت من هەلەمکردوە، ئەمە پیی دەلین هەستکردن بەگوناه، بۆنمونە نەخۆشیکەم هەبوو تەمەنی حەفتا سالبوو، دەیوت کە هەرزەکار بووم، رۆژانە بەپاس دەچووم بۆ خویندنگا، هەموو جاریك پارەی پاسم نەدەدا چونکە خۆم لەو کەسە دەدزییەوە کەپارەی نەفەر کۆدەکاتەوە، ئەوەش تاوانەو پیویستە ئیستا من لەسەری سزا بدریم. دیارە کردەوەکەی ئەو نەخۆشە، لەنیو هەرزەکاراندا شتیکی ئاساییە، بەلام لەبەر ئەوەی نەخۆشەکە لیپرسینەوە لەگەل خۆیدا دەکات، بەدوای هەلەیەکدا دەگەریت کە لەمەوبەر ئەنجامی دابیت بۆئەوەی سزای لەسەر وەرگریت، هەر بۆیە ئەو نەخۆشە کردەوەکەی لەخۆی گەورە کردبوو، ئەم نیشانەیەش لەهەموو نەخۆشەکاندا بەو جۆرەیەو خۆیان بە تاوانبار دەزانن.

د-هەست بەبێ ئومیدی Hopeissness

بەردەوام کەسەکە هەست بە نائومیدی دەکاتو لە ژیانیدا هیچ هیوایەکی نامینیت.

ه-هەست بەبێ نرخی خود Worth lessness/ ئەوکەسەی تووشی خەمۆکی دەبیت هەرچییەك پلەوپایەی بیت هەست بەنرخی خۆی ناکاتو پیی وایە نرخی پوشیکی نەماوە واتا خۆی زۆربەکەم دیتە بەرچاو.

و-هەست بەنەبوونی فریادرەس Help essness/ ئەمەش نیشانەیەکی دییەو بەهۆیەوە نەخۆشەکە هەست دەکات هیچ دەرچەیەك نەماوە باری ژیانی ئەو چاك بکات بۆ نمونە هەرچەندپیی دەلیت دەرمان هەیە، ریگاچارەی دی هەیە بۆ چارەسەری نەخۆشییەکەی تۆ، ئەو هەر دەلیت نەخیر تازە من تیاچوومو هیچ چارەسەریك بۆ نەخۆشیو کیشەکەی من نییە.

قۆناغیکی مەترسیدار

ئەگەر نەخۆشەکە گەیشتە قۆناغیك کە ئەوسێ نیشانەیەی پیشوو (هەست بەبێ ئومیدی، هەست بەبێ نرخی خود، هەست بە نەبوونی فریاد رەسی تیدا کۆبۆوە بەرەو نیشانەیەکی ترسناك دەروات ئەویش خۆ لە ناوبردنە، چونکە لەم قۆناغەدا نەخۆشەکە ئیدی بیرلەوە دەکاتەوە بەهەر ریگایەك بیت خۆی لەناو بەریت.

***نەخۆشەکە تەنیا لەم قۆناغەدا بیر لە خۆلەناوبردن دەکاتەوە؟**

-نەخیر، باری دیش هەیە مرۆڤەکە بەرەو خۆ لەناوبردن دەبات لەوانە ئەگەر تووشی واهیمەی ئەوەببیت کەبەبەردەوامی خەلك دەیچەوسینیتەوە، لەو بارەدا نەخۆشەکە سەری دنیای لیدەیتەوە یەكو دیسان پەنا دەباتە بەرخۆ کوشتن چونکە دەلیت مردنم باشترە لە چەوساندنەوەم لەلایەن کەسانی دییەوە، جاریش هەیە پیش ئەوەی خۆی بکوژیت نزیکترینو ئازیزترین کەسی خۆی دەکوژیت دوای ئەو ئینجا خۆی دەکوژیت، چونکە وابیر دەکاتەوە لەدوای مردنی خۆی کەسە ئازیزەکەی کە لە ژیانیدا زۆر پیویستی بەم بووە بیکەسو رسوا دەبیت، بۆیە لای باشترە ئەوکەسەش لەژیاندا نەمینیت.

نیشانەی پیچەوانە

ئەوانەی باسمکردن نیشانەکانی نەخۆشی خەمۆکی بوون بەگشتی، بەلام لیرەدا پیویستە ئاماژەبەوە بدەین کە لە یەکیك لە جۆرەکانی خەمۆکیدا کەپیی دەوتریت خەمۆکی نانمونەیی Atypical Depression نیشانەکانی نەخۆشییە کە پیچەوانەدەبنەوە لەبری ئەوەی نەخۆشەکە خەوی کەم

بیتەوە، خەوی زیاد دەکات و بەردەوام دەخەویت لەبری ئەوەی خواردنی کەمبیتەوە دەبینی هەوڵ دەدات دڵ تەنگییەکەی بەخواردن چارەسەر بکات، بۆیە بەردەوام دەخوات لە ئەنجامی ئەوەشدا پاش ماوەیەك قەڵەو دەبیت، هەروەها لەبری ئەوەی کەم دوو بیت قسە زۆر دەکات و زۆریش دەجولیت، بەڵام لەگەڵ ئەم نیشانە پیچەوانانەشدا دڵ تەنگییەکەی هەر دەمینیت کەنیشانەیەکی سەرەکی نەخۆشییەکەیە.

نیشانەیەکی دی لەنەخۆشی خەمۆکیدا بەدیدەکریت، ئەویش هەستکردن بەختورەتە واتا نەخۆشەکە هەموو کاتیك دلی بۆئەوە دەچیت کارەسات و رووداوو شتی ناخۆشی رووبەروی ببیتەوە. ئەم نیشانەیە لە نەخۆشی دلەراوکیٚ و بیئارامیشدا (القلق) بەدی دەکریت.

ئەی ئەوکەسانەی تووشی خەمۆکی بوون، دلتەنگییەکەیان بەگریان دەرنابرن؟

بیگومان ئەو کەسانە زۆر گرینۆك دەبن، بەتایبەت ئەمە لە توخمی می دا زۆرتر دەردەکەویت، هەرچەندە نەخۆشە پیاوەکانیش فرمیسك رشتنیان دەبیت بەلام کەمتر لە ژنان ئەمەش دەگەریتەوە بۆ ئەو هەستیارییە زۆرەی لەنەخۆشەکاندا دەردەکەویت.

ئۆمیگا لەروخساردا

ئەی لەخەمۆکیدا رەنگی پیستی مرۆڤ تیك ناچیت؟

-تیکچونی پیست نیشانەیەکی جیگیر نییەو لەهەموو کاتیکدا دەرناکەویت، بەلام ئەوکەسەی تووشی خەمۆکی دەبیت لەناو چەوانیدا نیشانەیەك دروست دەبیت پیی دەوتریت (Omega) کە لە شیوەی نیشانەی ئۆمیگای بیرکاری و نیشانەی کاتژمیری ئۆمیگادایە بەم جۆرە U بۆیە کاتیك لەروخساری دەروانیت دەبینیت ناوچەوانی گرژەو چرچ و لۆچی پیوە دەبینریت لەشیوەی نیشانەکەدا.

ئەو فاکتەرانە کامانەن کە بەهۆیانەوە نەخۆشییەکە پەیدا دەبیت؟

نەخۆشی خەمۆکی بەهۆی چەند فاکتەریکەوە تووشی مرۆڤ دەبیت ئەوانەش:

١-هۆکارە بایۆلۆژییەکان کە دوو هۆکارن:

أ-هۆکاری بۆماوەییی/ ئەوکەسەی باوکی یان دایکی یان خزمیکی دووچاری خەمۆکی بووبیت، ئەگەری تووشبوونی زۆرترە لە کەسیکی دی.

ب-گۆرانکاری لە گویزەرەوە دەمارییەکاندا/ هەندیك گۆرانکاری بایۆلۆژی لەسەر ئاستی ئەو مادە کیمیاوییانەدا دەبیت کە پییان دەوتریت گویزەرەوە دەمارییەکان (Neuro transmitters)، لە ئەنجامی ئەو گۆرانکارییانەشدا نیشانەکانی نەخۆشی خەمۆکی دەردەکەون.

چی دەبیتە هۆی ئەو گۆرانکارییانە؟

-تا ئیستا نەزانراوە هۆکاری ئەو گۆرانکارییانە چییە.

٢-هۆکارە ژینگەییەکان/ ئەمەش بەهۆی تەنگژەکانی ژیانەوەیە (Stressors) مەبەست لەرووداوە ناخۆشەکانی ژیانە کە پەیوەندی بە کۆمەلەوە هەیەو رووبەرووی مرۆڤ دەبیتەوە لە بەلاو دەردەسەری و کارەسات و زەرەمەندی ئابووری و لەدەستدانی خزم و کەس و کارو ئاژاوەو کیشەکانی ناوخیزان و رووداوە سروشتیەکان و...هتد. ئەگەر ئەم تەنگژانە روو بەرووی مرۆڤ ببیتەوە ئەگەری ئەوە دەبیت خەمۆکی بۆ دروست بکات، ئینجا ئەگەر تەنگژەکانی ژیان لەسەریەك و چەند جاریك روو لە کەسیك بکەن، ئەو کەسە ئامادەیی تووشبوون بەخەمۆکی زۆرتر تیدا دروست دەبیت وەك لەکەسیکی دی، لەوانەیە بەرووداو یان کیشەی یەکەم و دووەم تووش نەبیت، بەلام بەکیشەی سییەم تووشی ببیت ئەگەر چی ئەو کیشەیە گەورەو گرانیش نەبیت.

٣-کەسایەتی مرۆڤەکە Persanality

کەسی هەستیار یان کەسیك کە لاوازبیت بەرامبەر بەرووداوەکانی ژیان، یان ئەو مرۆڤانەی کەسایەتی هیستریان هەیە زیاتر لە کەسانی دی ئەگەری تووشبوون بەخەمۆکییان لیدەکریت.

لیرەدا دەبیت بزانین هۆکارەکانی تووشبوون بە خەمۆکی پەیوەستن بەیەکەوەو بوونی دوانیان لە مرۆڤیکدا ئامادەیی تووشبوونی تیدا زیاتر دەکات، بۆ نموونە ئەگەر کارەساتیکی سروشتی روبکاتە شاریك، زەرەرمەندی لەدەرئەنجامی ئەو کارەساتە بۆ سەرجەم خەلکی شارەکە دەبیت، بەلام هەموو خەلکەکەی تووشی خەمۆکی نابن، تەنیا ئەوانە تووش دەبن کە هۆکاری بۆماوەییان هەیە یان کەسایەتییان ئامادەیی تووشبوون بەنەخۆشییەکەی تیدایە.

ئایا خەمۆکی زیاتر تووشی کام توخمی مرۆڤ زیاتر دەبیت؟

-لە هەموو جیهاندا سەلمینراوە بە شیوەیەکی گشتی میٚ زیاتر لە نیر تووشی نەخۆشییەکە دەبیت، هۆکارەکەشی چییە؟ تا ئیستا نەزانراوە لەوانەیە تەنگژەی ژیان زیاتر کار لەمیٚ بکات وەك لەنیر.

ئایا ئەوانەی خەمۆکیان تووشبووە پەنا نابەنەبەر خواردنەوە کهولییەکان و مادە بیهۆشکەرەکان؟

-بەلیٚ یەکیك لە دەرئەنجامە ئالۆزەکانی نەخۆشییەکە ئەوەیە کە نەخۆش پەنا دەباتە بەر (جگەرە، مەی، حەبی سرکەر، مادەی بیهۆشکەر) ئەمەش بۆ ئەوەی نەخۆشییەکەی بشاریتەوە. لیرەدا پیویستە ئاماژە بە ئالۆزییەکی دی ئەو نەخۆشییە بدەین گەرچی پیشتر باسمانکرد ئەویش ئەوەیە لە دەرئەنجامی نەخۆشییەکەدا نەخۆش پەنا دەباتەبەر خۆکوشتن، هەندیك جاریش پیش خۆی کەسە ئازیزەکەی دەکوژیت یان لە ئەنجامی ئەوە دا کەتووشی واهیمە بووەو کەسیك بەدوژمنی خۆی دەزانیت دەچیت دوژمنەکەی دەکوژیت.

ئایا خەمۆکی دەگاتە قۆناغیکی وا کەبەبیٚ خۆ لەناوبردنیش، تەنیا لە ئە نجامی نیشانەکانی نەخۆشییەکە داکەسەکە بمریت؟

-بەلیٚ لەوانەیە نەخۆشەکە بگاتە باریك کە لەبرسانا بمریت، یان بەهۆی ووشکبوونەوەی لەشییەوە بمریت، ئەوەش لەئەنجامی کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن و خواردنەوەیدا.

***ئەی ئەگەر کەسێك لەسەر خواردنەوە کهولیەکان یان مادە بێهۆشکەرەکان راهاتبێت و بۆماوەیەك لە خواردنیان بوەستێت تووشی خەمۆکی نابێت؟**

–بەڵێ هۆیەکی تووشبوون بەخەمۆکی مادە کهولی و سڕکەرەکانە، چونکە لە ئەنجامی ڕاهاتنی کەسێکی ئاسایی لەسەر ئەم مادانە تووشی خەمۆکی دەبێت، واتا لەباری ئاساییدایەو ئەو مادانە دەخوات، دەبینی پاش ماوەیەك نیشانەکانی خەمۆکی تێدا دەردەکەوێت یان ئەگەر کەسەکە لەسەر بەکار هێنانی ئەو مادانە راهتبێت و ماوەیەك بەکاریان نەهێنێت، دیسان تووشی نەخۆشییەکە دەبێت.

ژینگەو خەمۆکی

*ئایا ژینگەی پیس نابێتەهۆی تووشبوون بەخەمۆکی؟

–ئەوەی تائێستا بەدیکراوە، بینینی دیمەنی پیسی و زبڵ و شوێنە پیسەکان دەبێتە هۆی تووشبوون بەنەخۆشییەکە، بەڵام بەگوێرەی پیسبوونی ژینگەو بەگشتی تا ئێستا بەتەواوی یەکلایی نەبۆتەوە ئایا کاریگەری لەدروستبوونی خەمۆکیدا هەیە یان نا، بەڵام ئامارەکان ئەوەنیشان دەدەن کەڕێژەی تووشبوون بەخەمۆکی لەناوچە پیشەسازییەکاندا بەرزترە وەك لەناوچە کشتوکاڵییەکان هەروەها لە وڵاتانی خۆرئاوادا لەوەرزی زستاندا ژمارەی تووشبوون بەم نەخۆشییە زۆرترە وەك لە وەرزی هاوین.

***ئەی نەخۆشییە جەستەییەکان نابنە هۆی تووشبوون بەخەمۆکی؟**

–بەڵێ نەخۆشی غودە نەخۆشی Cushing کەدەبنە هۆی تووشبوون بە خەمۆکی، ئەمەی دواییان بەهۆی غودەی سەر گورچیلەکانەوە تووشی مرۆڤ دەبێت کاتێك ڕژێنی مادەیەك لەو غودەیە زیاد دەکات جگە لەوانەش هەندێك نەخۆشی لە مادەی مێشکدا دەبنە هۆی خەمۆکی لەوانەش شێرپەنجەی مێشك.

خەمۆکی و ترس

***ئەی لە خەمۆکیدا ترس دروست نابێت؟**

–بەڵێ لە خەمۆکیدا ورەی مرۆڤ دادەبەزێت و زۆر ترسنۆك دەبێت، بەجۆرێك هەندێك جار نەخۆش ناتوانێت لەماڵی خۆیدا لەژوورەوە بڕواتە حەوشەی خانووەکە، یان ئەگەر پۆلیس یان سەربازێك لە دوورەو ببینێت ئەو لە شوێنی خۆیەوە دەترسێت بەتایبەت کە لەئەندێشەی خۆیدا کەسێکی تاوانبارەو دەبێت سزا بدرێت.

***نەخۆشییەکە بەزۆری لەکام تەمەندا تووشی مرۆڤ دەبێت؟**

–لە ئەنجامی بوونی فاکتەرەکانی تووشبوون پێی خەمۆکی لە هەموو تەمەنەکاندا تووشی مرۆڤ دەبێت تەنانەت لەتەمەنی منداڵیشدا، بەڵام ڕێژەی زۆری تووشبوون پێی لەدوای تەمەنی چل ساڵییەوەیە.

***لەگەڵ بوونی فاکتەرەکانی تووشبوون پێی، منداڵ لەکام تەمەنەدا زیاتر ئەگەری تووشبوونی دەبێت؟**

–منداڵان لە هەمووتەمەنێکدا ئەگەری تووشبوون بەخەمۆکییان دەبێت، لەو فاکتەرانەش کە بە هۆیەوە تووش دەبن بێبەشبوونە لە سۆزی دایك.

*ئایا هیچ کات نەخۆشییەکە کت و پڕ دروست دەبێت، یاخود مەرجە پێشتر فاکتەرەکانی تووشبوون پێی هەبووبن و دڵ تەنگیەکی ئاسایی لەمرۆڤەکەدا گەشەی کردبێت و لەئەنجامدا نەخۆشییەکەی دروست کردبێت؟

–تەنیا لەباری شۆك (صدمە)دا نەخۆشییەکە کت و پڕ ڕوودەدات.

***ئایا خەمۆکی لە ئاستی بەرگری لەش بەرامبەر نەخۆشییە جەستەییەکان کەم ناکاتەوە؟**

–نەك تەنیا خەمۆکی، بەڵکو هەموو نەخۆشییە دەروونییەکان دەبنە هۆی سست بوونی ئامرازی بەرگری لەش بەرامبەر نەخۆشییە جەستەییەکان.

نەخۆشییەکەو چارەسەر

*ئایا زانستی پزیشکی تا ئەمڕۆ بەکام ڕێگایانە گەیشتووە بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییەکە؟

–بەسێ ڕێگا نەخۆشی خەمۆکی چارەسەر دەکرێت ئەوانەش:

١–چارەسەرە دەروونییەکان Psychotherapy لەم ڕێگایەدا بەشێوازێکی تایبەت نەخۆشەکە دەدوێنرێت، لەبارەی ڕووداوەکانی ژیان و بارودۆخی تایبەتی خۆی، ئەم دواندنەش لەسەرەتادا بۆ ماوەی (٢ تا ٥) خولەك دەبێت، دواتر دەکرێتە چەند دانیشتنێکی لەدوای یەك، ئەم کارەش لەلایەن پزیشك، توێژەری کۆمەڵایەتی، مامۆستا، پەرستاریان یەکێك لە خێزانی کەسەکە دەبێت، بێگومان ئەو کەسەش لەلایەن پزیشکەوە ڕێنمایی پێدەدرێت سەبارەت بە شێوازی کارکردنەکەی هەر لەم چارەسەرە دەروونیانەدا ڕێنمایی بە نەخۆش دەردێت بۆ گوێگرتن لە گۆرانی و مۆسیقا و وەرزشکردن و پەیڕەوکردنی هەموو ئەو شتانەی شادی بەخشن.

٢–چارەسەرکردن بەدەرمان/ ئەم دەرمانانەش دوو کۆمەڵن دەتوانین بڵێین دەرمانە کۆنەکان و دەرمانە نوێیەکان، لە بەرئەوەی لەدوای ساڵانی پەنجاکانەوە ژمارەیەك دەرمان بۆ چارەسەری ئەم نەخۆشییە پەیدا بوون و تاساڵی ١٩٨٠ بەکارهێنران، دوای ئەوانەش نەوەیەکی نوێ لە دەرمان پەیدابوو، ئەمانەش تا ساڵی ١٩٩٥ بەکارهێنران دواتر لەو ساڵەوە تا ئەمڕۆ بەردەوام دەرمانی نوێ دەردەچێت، بەڵام دەرمانە نوێیەکان کاریگەر ترن لە چارەسەردا، بۆیە ئێستا لەوڵاتانی خۆرئاوادا چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشییە ئاسانتربووە لەبەر ئەوەی سەرجەم دەرمانە نوێیەکان لەوێ دەست دەکەون.

٣–چارەسەرکردن بەکارەبا Electroconvulsive Therapy

چارەسەرکردن بەکارەبا بۆ هەموو نەخۆشەکانی خەمۆکی بەکارناهێنرێت بەڵکو تەنیا بۆ ئەو نەخۆشانەیە کە بەچارەسەری دەروونی و بەدەرمان چاکنابنەوە یان ئەوانەی کە تووشی واهیمە دەبن بەتایبەت کاتێك هەست بەتاوانباری خود دەکەن، هەروەها بۆ ئەوانەی ئەگەری خۆکوشتنیان لێدەکرێت یان مەترسی ئەوە هەیە یەکێك لە دەوروبەرەکەی خۆیان بکوژن، یاخود بۆ ئەو نەخۆشانەی لە ئەنجامی نەخۆشییەکەیاندا تووشی ئاڵۆزی لەش و بەدخۆراکی بوون.

لێرەدا دەبێت ئەوەش بزانین کەسی نەخۆش بە خەمۆکی سەرەتا چارەسەری دەروونی بۆ بەکاردەهێنرێت ئەگەر ئەو

خوێنی دەستکرد هیوایەکی دی بۆ ژیان

بەرزان جەمال محەمەد

چەند دڵۆپێك خوێن ژیان بۆ ناو خوێنبەرەکانی نەخۆش یان بریندار دەگەڕێنێتەوە، خوێن ئێکسیری ژیانەو ڕۆژ بەڕۆژ ژمارەی بەخشەرانی کەم دەبێتەوە، لەهەمانکاتدا ژمارەی ئەوانەی پێویستیان پێیەتی زیاد دەکات، گواستنەوەی خوێن یەکێکە لەو گیروگرفتە سەرەکییانەی، کە هەمیشە ناوەندە پزیشکییەکان لە کاتی فریاگوزاریدا بەدەستییەوە دەناڵێنن، چونکە کردارێکی زۆر وردەو پێویستی بەپشکنینی خوێنی بەخشەرو وەرگرە بۆ دڵنیابوون لەجۆری گروپی خوێنەکەو پاکی خوێنەکە لەهەموو جۆرە ڤایرۆسێك، ئەمە جگە لەپێویستی بونی ئامێری تایبەتی و پێشکەوتوو بۆ ساردکردنەوەو هەڵگرتن و پاراستنی خوێنەکەو جیاکردنەوەی بەشەکانی لەیەکتری. لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا ئەو خوێنە بۆماوەی ٤٢ ڕۆژ دەمێنێتەوەو دوای ئەوە بەکارنایەت و هەندێك جۆر لەگروپی خوێنیش بەئەستەم دەست دەکەوێت، لەهەندێك باری تایبەتیشدا بڕی خوێنی هەڵگرتوو بەشی ئەوە ناکات ژیانی هەموو بریندارەکانی پێ ڕزگار بکرێن، وەك لەکاتی ڕوداوی گەورە، وەك: شەڕو روداوە سروشتییەکان کە ژمارەی بریندار زۆر دەبێت.

بۆ بایەخدان و گرنگیدان بەچارەسەرکردنی ئەم گیروگرفتانە کە لایەنە پزیشکییەکان بەدەستیەوە گرفتارن و هەمیشە ژیانی کۆمەڵێك کەسیشی پێوەبەندە، لەم دووسەدەی ڕابردوودا، زاناکان و توێژەروان لەهەوڵی دۆزینەوەی ڕێگەچارەیەکدان بۆ چارەسەرکردنی ئەم گرفتەو بیر لەگواستنەوەو بەکارهێنانی خوێنی گیانەوەران و دروستکردنی خوێنی دەستکرد یان ئەلتەرناتیڤی خوێن کراوەتەوە، لەم دواییەدا ژمارەیەك لەو کارگە پزیشکییانە لەم بوارەدا سەرکەوتنیان بەدەست هێنا تاقیگەی سورسفیلید لەویلایەتی ئەلینۆ داوای لەبەڕێوەبەرایەتی خۆراك و دەرمانی ئەمریکی کرد مۆڵەتی بەکارهێنان ببەخشێتە یەکێك لەو بەرهەمانەیان بەناوی (بولیهیم)، کە لەخوێنی مرۆڤ وەرگیراوە.

لەلایەکی دیکەوە کارگەی (بیوبیور) لەماساچووستس بەهیوایە لەکۆتایی ئەم ساڵدا داوای لەبەڕێوەبەرایەتی ناوبراو بکات بۆ بەرهەمە نوێیەکەیان بەناوی (هیموبیور)، کە لەخوێنی (مانگا) ئامادەیان کردووە، بەلام کارگەی (فارماستیکال) لە سان دیگۆ تاقیکردنەوەکانی گەیشتۆتە قۆناغی کۆتایی و کارەکەشیان بریتیە لەئامادەکردنی ئەلتەرناتیڤێکی کیمیاوی بۆ خوێن بەناوی (ئۆکسیجینت)، ئەم سێ ئەلتەرناتیڤەی خوێن لەپێکهاتەدا جیاوازن، بەلام هەموویان لەژمارەیەك سیفەتدا هاوبەشن، یەکێك لەو سیفەتانە ئەوەیە بۆ هەموو جۆریك لەگروپەکانی خوین دەگونجیت و بۆماوەی سالیك یان زیاتر دەمینیتەوەو بەکەلکی بەکارهینان دیت.

دۆزینەوەی ئەلتەرناتیڤیك بۆ خوین هەروا کاریکی سانا نییەو لەئەنجامی هەولی ماوەیەکی دوورودریژی هەولی زانایان هاتۆتە ئەنجام کە هەمیشە لەهەولی ئەوەدا بون چۆن بتوانریت لاسایی خرۆکە سورەکانی خوین بکریتەوە لەگواستنەوەی ئۆکسجین بۆ هەموو بەشەکانی لەش.

زاناکان پیشتر جۆرە پیکهاتەی هاوشیوەیان دۆزیبۆوە، بەلام ئەوانەی پیشوو تەنها بۆ گیانەوەران ئەنجامی باسی بەدەستەوەدا هەر لەگەڵ بەکارهینانی بۆ مرۆڤ دەبوە هۆی رودانی ژەهراوی بون، تەنانەت ئەو ئەلتەرناتیڤانەی، کە تازەش دۆزراونەتەوە ئەوە ناگەیەنیت کە بەتەواوەتی دەتوانن جیگای خوین بگرنەوە، چونکە توانای خوینی دەستکرد تەنها بۆ ماوەی چەند کاتژمیریك توانای سورانەوەیان هەیە لەلەشدا، بەمەش یارمەتی پاراستنی ژیانی ئەو کەسە دەدات تا ئەو کاتەی لەشی خۆی دەتوانیت قەرەبوی کەمبونەوەکە بکات یان لەکەسیکی دیکەوە بۆی دەگویزریتەوە جۆرەها شیوازی دیکە بەکاردەهینرین لەپیناوی پاراستنی خوینی مرۆڤ و هەولدان بۆ کەمکردنەوەی بری لەدەستچوو لەکاتی نەشتەرگەرییەکاندا، وەك بەکارهینانی هۆرمۆن پیش نەشتەرگەری بۆ زۆرکردنی خرۆکە سورەکانی خوین یاخود بەکارهینانی فراوانکەری پلازمی بۆ کەمکردنەوەی کاریگەری زیانەکان لەئەنجامی لەدەستچونی خوین لەکاتی نەشتەرگەریدا. گیانەوەرانی، وەك: سەگ و مەیمون بۆماوەی چەند کاتژمیریك لەپلەیەکی گەرمی و لەژینگەیەکی پر ئۆکسجینداو تەنها بەبونی فراوانکەرە پلازمیلیەکان، کە لەلەشیاندا دەسوریتەوە دەتوانن بژین.

بول سیگال لەکۆمپانیای بیوتك وتی: ئەوەی تیبینی دەکریت هەندیك لەگیانەوەران وەك مشکە سپییەکان دەتوانن بژین بەبێ خوین.

فراوانکەرە پلازمییەکان لەگیراوەی ئەلەکترۆلیتی ئایۆنی و کلوکۆزو پیکهینەرەکانی دیکەی‌خوین پیك دیت، بەلام توانای گواستنەوەی ئۆکسجینی نییە هەروەها سیگال وتی: دەتوانین خوینەکە دەربینین و لەناو گیراوەیەکدا دایبنیت و پلەی گەرمی نەخۆش، تاکو نزیك ئاستی بەستن نزیك بکەینەوەو پاشان دوایی بیگەرینینەوەو گەرمی بکەینەوە، ئەمەش لەسەر گیانەوەری، وەك: سەگ تاقیکراوەتەوەو بۆماوەی چەند سالیك لەدوای ئەمەوە ژیاوە، بەجیهینانی نەشتەرگەری لەپلەی گەرمی نزمی نزیك بەستندا شیوازیکی باوە لەنەشتەرگەرییەکانی وەك دەماغ و دلدا پەیرەو دەکریت، چونکە وا پیویست دەکات لیشاوی خوین بوەستینریت، بۆ ئەمەش پلەی گەرمی لەشی مرۆڤ بۆ ١٥پلەی سلیزی دادەبەزینن، بەلام نابیت لەو پلەیە کەمتر، چونکە دەبیتە هۆی روادنی جەلتەی خوین، بەلام فراوانکەرە پلازمییەکان لەبەرئەوەی ئۆکسجین و هیچ فاکتەریکی روادنی جەلتەی خوین هەلناگرن ئەوا دەتوانریت لەپلەی گەرمی زۆر نزمدا بۆماوەی چەند کاتژمیریك بەکاربیت، هەروەهاگیراوەی دیکە لەجیاتی خوین بۆ گیانەوەران لەژووری پر ئۆکسجیندا بەکارهاتووەو گیانەوەرەکان لەژیاندا ماون.

بەرهەمهینانی خوینی دەستکرد دەبیتە هۆی رزگارکردنی ژیانی هەزارەها کەس لەمردن، هەرچەندە ئەم خوینە دەستکردە بەتەواوەتی ناتوانیت جیگای خوینی سروشتی بگریتەوە بەتایبەتی لەروی توانای جەلتەی خوین و رووبەروبوونەوەی مایکرۆبی نەخۆشیەکان، لەنیو ئەو سێ کۆمپانیا ئەمریکییەدا، کۆمپانیای نورسفیلد لەدوانەکەی دیکە زیاتر بروا بەسەرکەوتنی بەرهەمەکەی هەیەو لەو بروایەدایە بەریوەرایەتی خۆراك و دەرمانی ئەمریکی روخسەتی بەکارهینانی پیببەخشیت، بۆیە دوای تویژینەوەی خیرای کردەوەو لەماوەی شەش مانگی داهاتوودا بریارەکە دەربارەی دەردەچیت، (بولیهیم) ناوی ئەو خوینە دەستکردەیە کۆمپانیای ناوبراو لەو هیمۆگلۆبینە چالاکە ئامادەی دەکەن کە لەخوینی‌بەسەرچوو دەریدەهینن و بەشیوەیەکی کیمیاوی مامەلەی دەکەن و دەیگۆرن بۆ گیراوەیەکی بێ‌خەوش و لەگەڵ هەموو گروپەکانی خویندا دەگونجیت.

ئەم خوینە دەستکردە دەتوانیت لەکاتی نەشتەرگەرییەکان و روداوەکاندابەشیوەیەکی کاتی بەکاربهینریت تاکو ئەو کاتەی خوینی گونجاوی بۆ ئامادە دەکریت و پزیشك شوینی خوین بەربونەکەش دیاری بکات، هەرچەندە (بولیهیم) سیفەتی باشی تیدایەو ئەگەری سەرکەوتنی زۆرە، بەلام کۆمپانیاکە کەسانی خۆبەخشیان دەست ناکەویت تاقیکردنەوەکانیان لەسەر جیبەجیبکەن، ئەگەر لە دە هەزار حالەت تەنها حالەتیك ئەو خوینە دەستکردە رەت بکاتەوە ئەوا دەبیتە هۆی نائارامی کۆمپانیای ناوبراو.

سەرچاوە:

بۆ ئەم بابەتە سود لە : ١-(الاتحاد الاماراتی ژمارە ٩٦٢٥)و ئینتەرنیت وەرگیراوە.

زانستی گەردوون ناسی

دڵنیا عبداللە لطف اللە
پسپۆڕی فیزیك

زانستی گەردوون ناسی هەموو زانستەكانی ئاسمان بە لقە جیاوازەكانی‌یەوە باس دەكات، كە بە (تاجی زانستەكان) ناسراوەو كۆنترین زانستە كە باس لەزۆر لەو پرسیارانە دەكات كە مرۆڤی خستوتە سەر سوڕمانەوە وەك، چۆن ئەم گەردوونە دروست بووە؟ چۆن گەیشتوەتە ئەم شێوەیەی ئێستای وچۆن كۆتایی دێت؟

ئایا سەرەتاو كۆتایی هەیە؟ شوێنی مرۆڤ لەم گەردونەدا چی‌یە؟

ئایا بەتەنیا مرۆڤ لەم گەردونەدا هەیە یان بوونەوەری دیكەی زیندو لە شوێنی دیكە هەیە؟ .هتد.

زانستی گەردوون ناسی هەر لە مێژەوە ئەقڵی مرۆڤی هەژاندووە، لەمێژەوە ئەستێرەكان هاوڕێی رێگەو نیشاندەری مرۆڤ بوون لەشەودا، كە ناوی ئاژەڵو خوداوەندە ئەفسانەیی‌یەكانیان لێنابوو، بابلی‌یەكان یەكەم كەس بوون كە ناوی دوانزە هەسارەكەیان لە بازنەی بورجەكاندا پێش ٤٧٠٠ ساڵ ناونــاو سوڕی سارۆسیان بۆپێش بینی كردنی خۆر گیران و مانگ گیران كە (١٨ساڵو ١٠ رۆژە) دۆزییەوە.

یەكەم كەسیش بوون كە سێ گۆشەكاریان لەسوڕی خولاندنەوەی هەیڤدا جێ‌بەجێ كردو لەزانستی گەردوون ناسیشدا سیستمی شەشەمینەی ژمێریاری یان جێ بەجێ كردو رووبەری بازنەیان كرد بە ٣٦٠ پلەو هەروەها ساڵیان دابەش كرد بۆ ٣٦٠ رۆژو رۆژیش بۆ ٢٤ كاتژمێرو كاتژمێریش بۆ ٦٠ خولەك‌و خولەكیش بۆ ٦٠ چركە، هەروەها رۆژانی هەفتەیان كرد بە ٧ رۆژ.

ئەو ئامێرانەی كەبابلی‌یەكان بەكاریان هێنابوو بۆ پێوانەكردنی كات بریتین لە كاتژمێری خۆری‌و كاتژمێری ئاوی لەشەودا، بەلام كلدانی‌یەكان، كە لە ساڵی ٦٢٥ پ.ز دەوڵەتەكەیان دامەزراند رۆژەكانی هەفتەیان بەخۆرو مانگ‌و هەسارە گەڕۆكەكانەوە بەستەوە (عەتارد- زوهرە- مەریخ- مشتەری-زوحەل) و كاتەكانی خۆرگیران‌و مانگ گیرانیان پێوانەكردو بۆیان دەركەوت كە ساڵ بریتی‌یە لە ٣٦٥ رۆژو ٦ كاتژمێرو ١٥ خولەك‌و ٤١ چركە.



میسری‌یە كۆنەكانیش مێژووی كاركردنیان لەزاستی گەردوون ناسی‌دا دەگەڕێتەوە بۆ هەزارەی سێیەمی پێش زایین، لە ئەنجامی پیویستیان بۆ كۆنترۆڵ كردنی لافاوی ئاوی رووباری نیل لەریگەی زانینی ماوەی دەست

پێکردنیەوە، دوای ئەوەی کە زانیان لافاوە کە پەیوەندی بەخۆرەوە (وەرزەکان) هەیە نەك هەیڤ لە زانستی گەردوون ناسی نوێدا، زانا قەشەی پولندی نیکولاس کوبرنیکوس (Nicholascoperincus) یەکەم کەس بوو لە ساڵی (١٤٧٣ز ١٥٤٣ ن) کە بەردی بناغەی ئەم زانستەی دانا، کە تیۆری هەسارە گەڕۆکەکان و سیستمی گەردوونی یەکەی دانا، هەروەها ئەو تیۆرەی دانا کە دەڵێت کەزەوی و هەسارە گەڕۆکەکان بەدەوری خۆردا دەسوڕێنەوە دوای ئەوەی زانای گەردوون ناسی دانیمارکی تیکوبراهی Tycho Brahe (١٥٤٦ز-١٦٠١ن) ماوەی بیست ساڵ خەریك بوو بەچاودێری کردنی هەزاران ئەستێرەو تۆمارکردنی تێبینی یەکانی.

دوای ئەو قوتابی یەکەی دێت کە لە ئەڵمانی بورناری یوهان کبلر Johanne Kepler (١٥٧١ز-١٦٣٠ن) کە لەبیرکاری دا بەهرەمەند بوو، کە خشتە درێژەکانی ویستگەکانی شیکردەوەو هەندێك پێوانەکردنی ئەنجام دا تابووبەزانای فیزیاو گەردوون ناسی کە لە ئەنجامی توێژینەوەکانی یەوە سێ یاسای گرنگی دانا کە بەناوی خۆیەوە ناونرابووو کە جووڵەی هەسارە گەڕۆکەکانی بەدەوری خۆردا وەسف کرد:

یاسای یەکەم هەموو هەسارە گەڕۆکەکانی کەبەدەوری خۆردا دەسوڕێنەوە لەو خولگانەدان کە پارچەکانیان ناتەواوەو کە خۆردەکەوێتە یەکێك لە چەقەکانیەوە.

یاسای دووەم: ئەو هێڵە ڕاستە خەیاڵی یەی کە هەردوو چەقی خۆرو هەر هەسارەیەکی دیکە بەیەك دەگەیەنێت، لەکاتی سوڕانەوەیدا دووری یە یەکسانەکان لەکاتە یەکسانەکاندا دەبڕێت.

یاسای سێهەم: دووجای کاتی سوڕانەوەی هەر هەسارەیەك بەدەوری خۆردا ڕاستەوانە دەگۆڕێت لەگەڵ سێ جای نیوەتەوەری گەورەی خولگەی هەسارەکە.

لەم بوارەدا، زانای ئیتاڵی گالیلۆ گالیلی (Galileo Galilei) لە (١٥٦٤ز-١٦٤٣ن) ژیاوە، تەلەسکۆبی لە ساڵی ١٦٠٩ز دا داهێنا کە بەمەش بوارە فراوانەکانی توێژینەوەکانی گەردوون ناسی دۆزیەوە لەوانەش کە دەڵێت هەسارەی زوهرە ڕەوشتەکانی لەڕەوشتەکانی هەیڤ دەچێت، هەروەها هەسارەی زوهرە خۆی لەبنەڕەتدا هەسارەیەکی ڕووناك نی یە

هەروەها بۆ یەکەم جاریش هەرچوار هەیڤەکەی موشتەری کەبەناوی خۆیەوە ناونرا دۆزیەوە کە بریتین لە ایو (Io) و یوروپا (Europa) و جانیمید (Ganymede) و کالیستو (Calliste) کە ئیستا مشتەری ١٥ هەیڤی هەیە کە لەیەکیك لەوانە گالیلۆیە، هەروەها نابیت ئەو هەولە گەورەیەی گالیلۆ دای و ئەو تاقی کردنەوە زۆرانەی کە ئەنجامی دا لەیادبکەین کاتیك کە چەند تەنیکی جیاوازی لە بورجی بیزای لارەو فرێ دایە خوارەوە هەروها ئەو توێژینەوەکەی ئەنجامی دا دەربارەی جولەی تەنەکان لەسەر ڕووە لارەکانەوە کە ئەمەش ریگەی بۆ نیوتن خۆش کرد کە یاسای کیش کردن بدۆزیتەوە.

ئیسحاق نیوتین IsaacNewten (.1642.-1727) وەك گالیلۆ پیاویکی بەهرەمەند بوو لە زۆر لایەنەوە، کە لەڕووناکی کۆلیەوەو یەکەم چاودیری گەردوونی دەرەکی لەسالی ١٦٧٠ ز دروست کرد. هەروەها یاساکانی جولەی لەسەر بنەمایەکی بیرکاری وورد دانا، کە بەهۆیەوە توانی توێژینەوەی جوولەی تەنەکان بکات لەوانەش هەسارە گەڕۆکەکان، سێ یاسای گرنگی جوولەی دانا کە بوونە بنچینەیەك بۆ میکانیکی تەقلیدی، ئەم یاساناش:

١-یاسای یەکەم لەبەردەوامیدا:

هەموو تەنیك لەسەر بارە وەستاوەکەی خۆی یان جوولەکەی بەردەوام دەبیت ئەگەر هیزیکی دەرەکی کاری تی نەکات.

٢-یاسای دووەم لە تاودان دا:

تاودانی هەرتەنیك راستەوانە دەگۆریت لەگەڵ بەرەئەنجامی هیزە دەرەکی یەکانی سەری و پیچەوانەش لەگەڵ بارستایی داو ئاراستەکەشی بە ئاراستەی بەرەئەنجامەکە دەبیت.

$$A(m/Sec^2) = \frac{F(newton)}{M(kgm)}$$

کە

F= بەرئەنجامی هیزە دەرەکی یەکەی کاردەکاتە سەرتەنەکە

m=بارستایی تەنەکە

a=تاودانی زەوی

یاسای سێیەم لەکارو کاردانەوە:

هەموو کارێك هەمیشە کاردانەوەیەکی هەیە کە یەکسانن لە بڕداو پێچەوانەن لە ئاراستەداو هاوبەش دەبن لە هێڵی کاردا.

نیوتن پشتی بەیاسای سێیەمی کبلەر بەست، کە کاریگەری خۆری لەسەر هەسارە گەڕۆکەکان و کاریگەری زەوی لەسەر هەیڤ دۆزیەوە، لەمەشەوە گەیشتە یاسا گرنگەکەی لەکێشکردندا:

(لەهەموو دوو بارستاییەك لەگەردووندا ئەوی دیکە کێش دەکات، بەهێزێك کە ڕاستەوانە دەگۆڕێت لەگەڵ سەرئەنجامی لێکدانی بارستاییان و پێەوانەش لەگەڵ دووجای دووری نێوانیان.

ئەم تیۆرەی نیوتن ئاسۆی لەزانستی گەردوون ناسیدا فراوان کرد کە لەو سەردەمەدا ویستگە گەردوونییەکان دروست کران کە کاریگەرییەکی زۆری لەسەر توێژینەرە گەردوونییەکان هەبوو، لەوانەش ویستگەی پاریس کە لە ساڵی ١٦٧١ز دامەزرێندراو ویستگەی گرینتش لە بەریتانیا لە ساڵی ١٦٧٦ز دا دامەزرێنرا کە زانا ئادمۆندهاڵی کاری تێدا دەکردو پاشان ئەو کلکدارەی دۆزیەوە کەپاشان ناوی خۆی لێنرا.

دوای ئەویش چەند زانایەکی دیکە هاتن، لەوانە ولیەم هرشل William Hershell (١٧٣٨ز-١٨٢٢ز) کە زۆربەی توێژینەوەکانی دەربارەی ئەستێرەن، هەروەها هەسارەی (اورانوس)ی دۆزیەوە.

سەدەی نۆزدەیەمیش پێشکەوتنیکی زۆری لەبارەی زانستی گەردوون ناسییەوە بەخۆیەوە بینی، کە زۆر لە ویستگە گەردوونییەکان لە زۆربەی شوینە جیاجیاکانی جیهاندا دامەزرینراو دەزگاکانی ویستگەکان باشتربوون و هەروەها هەسارەی نبوتن لە ساڵی ١٨٤٦ز دا دۆزرایەوە.

پاشان لەسەدەی بیستەمدا زانستی گەردوون ناسی پێشکەوتنی زیادی کردو فراوانتر بوو، لەسەرتای ئەو سەدەیەدا دوو تیۆر دەرکەوتن کە کاریگەریەکی قولیان لەزانستی سروشتی و بیرکاری و گەردوونی داهەبوو، یەکەمیان تیۆری برەکانە (QuantumTheory) کە ماکس بلانك max Planck لەساڵی ١٩٠٠ز داینا، هەروەها تیۆری ڕیژەیی (Relativity) یە کە زانای بەناوبانگ ئەلبرت ئینشتاین (Albert Einstein) ساڵی (١٨٧٩ز-١٩٥٥ز) داینا، کە گۆرانکارییەکی کەمی بەسەر یاساکانی نیوتندا هینا،وەك زانراوە کە یاساکانی نیوتن کیش کردن بەهێز دەناسن، هێزی کیش کردنیش کە وا لە هەسارەکان دەکات کە بەبەردەوامی بەدەوری خۆردا بسورینەوە.

ئەو پێشکەوتنە گەورەیەی کە لە زانستی گەردوون ناسیدا روویدا کە لە ئەنجامی ئەو پێشکەوتنە زۆرەی تەکنەلۆژیاوە بوو کە بەسەر هۆکانی وویستگە ئاسمانییەکان و ژمیریارییدا هات، کە لە سەدەی نوێدا دەستی پێکرد کاتیك کەسۆڤێت لە تشرینی یەکەمی ساڵی ١٩٥٧دا یەکەم مانگی دەستکردی راوەنەکرد، کە بەدەوری زەویدا دەسوریتەوەو نەزانراوەکانی فەزا ئاشکرا دەکات، لەو کەشتییە ئاسمانییانەی کە بۆ توێژنەوەی هەیڤ رەوانە کراون: کۆمەڵە کەشتییەکانی رینجەر-Ranger و سیرفیر Surveyerو لۆنەری خولگەیی Lunarorbiterو ئەپولو Apollo ولونا Luna، یەکەم گەشتیاری فەزایی لە ساڵی ١٩٦٩دا لەسەر رووی مانگ دابەزی.

ئەو کەشتیە فەزاییانەی کە بۆ توێژینەوەی هەسارە گەڕۆکەکان نیردراون:

کۆمەڵەی مارینەر Marinar و کۆمەڵەی ڤینیرا Veneralو بایونیر Pioneer و فایکنك Vikingو ڤویجەر Voygar، کەتیایداکانە تەقیوەکانی سەر رووی هەندیك هەیڤی مشتەریان لەساڵی ١٩٧٩دا دۆزیەوە، هەروەها زۆر لە بازنەکان و هەیڤەکانی دیکەی هەسارەی (زوحەل) یان لە ساڵی ١٩٨٠و ١٩٨١دا دۆزیەوە هەروەها سێ ویستگەی گەردوونی ووزە بەرزیان High Observatory Astronomy Energy دروستکرد، کە یەکەمیان ($HEAO_1$)ساڵی ١٩٧٧و دووەمیان (HEAO2) ساڵی ١٩٧٨و سێیەمیان (HEA O3) ساڵی ١٩٧٩ نیردراون بەرەوفەزا هەروەها کەشتی فەزایی (Spaceshuttle) کە بۆیەکەم جار لە ١٢ نیسانی ساڵی ١٩٨١ رەوانەکراوە، دەرگای نوێی لەبەردەم بوارەکانی گواستنەوەی فەزاییدا کردەوە

کۆمەڵەی خۆر

The Solar System

لەکۆنەوە خۆر بەوە ناسراوە کە یەکێکە لە ئەستێرە نموونەییەکان، کە گەورەیی و تەمەنی مام ناوەندە لە لەنیوان ملیۆنەها ئەستێرە لە گالاکسی ئیمەدا (درب التبان) کە بەتەنیا لە فەزادا ناسوریتەوە بەلکو خیزانیك لە گالاکسییەکانی ئاسمانی پیوە بەندە کە بەکۆمەڵەی خۆر ناسراون.

ئەم گالاکسییانە بەژمارەیەك لە کاتژمیرەکانی رووناکی بە دووری و خیراییە جیاوازەکان بەدەوری خۆردا دەسورینەوە نزیکترینیان لە خۆرەوە ٥٧,٩ ملیۆن کم دوورەو ماوەی سورانەوەکەی ٨٨ رۆژە، بەڵام دوورترینیان ١٠٠ جار لە یەکەم زیاترەو پیویستی بە ٢٤٨ ساڵە بۆ تەواوکردنی سورەکەی بەدەوری خۆردا، ئەم گالاکسییانە پییان دەوتریت هەسارە گەڕۆکەکان (Planets) ئەم هەسارانە قەبارەکانیان جیاوازە لە نیوان (٥٠٠٠-١٤٣٠٠٠)کم دادەبیت کە

دەتوانریت بەپێی نزیکیان لەخۆرەوە بەم شیوەیە ریزبکریت: عەتارد mercury، زوهرە Venus، زەوی Earth، مەریخ mars، موشتەریJupiter، زوحەل Saturn، ئورانوس Uranus، نبتون nepton، بلوتو Pluto).

هەندیك جاریش دەكریت بەدووبەشەوە ١-هەسارە زەمینییەكان (Terrestrial Planets)

٢-هەسارە مەزنەكان، هەسارە زەمینییەكان بریتین لە عتاردو زوهەرەو زەوی و مەریخ كە ئەمانە تەنیكی رەقن كە لە چری و پیكهاتە كیمیاوییەكاندا زۆر جیاوازیان نی یە بەلام، لە سروشتی رووەكەیدا جیاوازیان هەیە وەك پلەی گەرمی و هیزی كیش كردن و بوونی ئاوو هەوا لەبەرگە هەواییەكاندا، بەلام هەسارە مەزنەكان بریتین لە مشتەری و زوحەل و ئۆرانوس و نبتون، كە چرییەكانیان چارەكیكی چری هەسارە زەمینییەكانە، كە لە سەرروەكانیان بیجگە لەپەلە هەوری گازی هیچیدیكە نابینریت و، هەندیك ناوچەی ناوخۆیی زۆر گەرمی هەیە كە بەچەند چینیكی سارد دەورەدراوە.

زۆربەی ئەم هەسارانە تەنی قەبارە بچووكتریان لەگەلدایەو بەدەوری هەسارەكاندا دەسورینەوە كە پییان دەلیت هەیڤەكان Satellites ژمارەیان ٣٤ هەیڤەو هەروەها ئەوانەش كە تازە دۆزراونەتەوە لە دەوری موشتەری زوحەل بەهۆی كەشتی ئاسمانی (فویجەر)ەوە. هەروەها بیجگە لەم هەسارانە هەزاراها گالاكسی ئاسمانی دیكە هەن كە بە هەسارۆكە بچوكەكان ناسراون minor planets و هەندیك جاریش پییان دەلین ئەستیرۆكەكان Asteroids كە بە دەوری خۆردا دەسوریتەوەو بەشیوەیەكی سەرەكی دەكەونە نیوان هەردوو خولگەی هەسارەی مەریخ و مشتەرییەوە، كە زۆربەیان پیكهاتەكەیان بەردەو شیوەیان ناریكەو هەندیكیشیان پیكهاتەكەیان ئاسنەو تیرەكەیان لە ٨ كم كەمترەو زیاد لە ٥٠ هەسارۆكەش بەتیرەی ١٥٠ كم هەن كە دووانیان گەورەن، ئەوانیش سیرس Ceres كە تیرەكەی ٩٩٢ كم و پالاس Pallas كە تیرەكەی ٥٠٤ كم دەبیت هەروەها كۆمەلەی خۆر ژمارەیەكی زۆر لە شهب Meteors لەخۆ دەگریت كە ژمارەكەی بەزیاد لە بلیۆنیك خەملینراوەو، زۆربەیان قەبارەكانیان زۆر بچوكەو نزیكەی قەبارەی دەنكۆلەكانی لم دەبن كە رۆژانە ژمارەیەكی زۆریان لیدەكەویتە سەر زەوی، و بە بەتیپەربوونیان بەهەوای زەویدا وسووتاندیان بەهۆی لیخشاندنە زۆرەكەیان لەگەل هەوادا زۆر جار بینراو دەبن و هەندیك جاریش ئەو شهبانە قەبارەیان زۆر گەورەن و لەكاتیكدا بەناو هەوای زەویدا تیپەردەبن جوولە ووزەكانیان دەگۆریت بۆ گەرمی یە ووزە لە ئەنجامی لیك خشاندیان لەگەل گەردیلەكانی هەوادا كەدەبیتە هۆی سووتاندنی بەشیك یان هەموو بەشەكانی، لەبەر ئەوە ئەوبەشەی كە نەسوتاوە دەگاتە زەوی كە بە نەیزەكەكان meterorites ناودەبرین، ئەمەش گرنگییەكی زۆری لەزانستی گەردوون ناسیدا هەیە، چونكە تەنیا تەنن كە لە دەرەوەی سیستمی زەوی و هەیڤ پیمان دەگەن، و دەتوانریت لە تاقیگەكاندا شی بكرینەوەو لییان بكولریتەوە.

هەروەها سیستمی خۆر چەند گالاكسییەكی ئاسمانی دیكەی تیدایە كە بە (كلكدارەكان Comets) ناودەبرین، ئەمانیش بریتین لەوتەنانەی كە لە بریكی زۆر لە گازبەستراوەكان و هەروەها ئەو پارچە سەهۆلانەی كە تیكەلن بەخۆل و مادە نەیزەكییەكان كە تیرەی ئەم گالاكسیانە لە نیوان (١٥-٣٠) كم دەبیت و قەبارەیان بەگویرەی دووری و نزیكییان لەخۆرەوە دەگۆریت.

ماوەی سورانەوەیان لەنیوان ژمارەیەك سال بۆ سەدەها سالە، وخولگەكانیان هەمیشە شیوەی پارچەیەكی ناتەواو وەردەگرن كە چەقی لادانی زۆر بەرزیان هەیە (Eccentricity)، هەندیكیان وەك ئەستیرەیەكی كلكداری گازی و خاكی زۆر رووناك و دریژ دەردەكەون چالاكی ئەم كلكدارانە بەتیشكەكانی خۆرو خولەكە بارگاوی كراوەكان بەكارەبا كە لە خۆرەوە دەردەچن، بەندن، بەناوبانگترین كلكداریش هالی یە كە ماوەی سورانەوەكەی لەنیوان (79-76) سالدایە.

خۆر: The Sun

یەكیكە لە ئەستیرە نموونەییەكان كە لەنیوان ملیۆنەها ئەستیرەی گالاكسییەكان دەردەكەویت و نزیكترینیانە لە ئیمەوە، لەبەر نزیكیە زۆرەكەی لیمانەوە لە شیوەی پەپكەیەكی گازیدا لە جیاتی خالیكی رووناك لە ئاسماندا دەردەكەویت، و بەسەرچاوەی سەرەكی ووزە بۆ ژیان لەسەر زەوی دادەنریت، و چالاكییەكی بەردەوامی هەیەو بریكی زۆر ووزەی تیدایە كە بەشیكی كەمی ئەم ووزەیە دەگاتە زەوی و رووەك هەلی دەمژیت و خواردنمان بۆ پەیدا دەكات، هەروەها لەچینەكانی خەلوزدا وەك ووزەیەكی هەلگیراو هەیە كە سووتەمەنیمان دەداتێ.

ئەم ووزەیەش لە یەكخستنی ئەتومی لە چەقی خۆرەوە پەیدا دەبیت كە گازی هایدرۆجین دەگۆریت بۆ گازی هیلیوم.

خاسیەتە فیزیاویەكانی خۆر:

ریژەی دووری لەزەوییەوە : ١٤٩٥٩٨٠٠٠كم

كاتی گەیشتنی تیشكی خۆر بۆسەر زەوی ٨,٢٥ خولەكە.

گەورەترین دووری لە زەوییەوە: ١٥٢٠٨٦٠٠٠كم

بچووكترین دووری لەزەوییەوە: ١٤٧٠٩٧٠٠٠كم

تیرەكەی : (١٣٩١٠٠٠)كم كە بەسی جار لەدووری نیوان زەوی و خۆر گەورەترە.

بارستاییەكەی $١,٩٩ \times ١٠^{٣٣}$ گم (نزیكەی ٣٣٤٠٠٠جار لە بارستایی زەوی گەورەترە).

ریژەی چڕییەکەی ١,٤١ گم سم^{3}.

ریژەی کیش کردنی ڕوویی ٢٨ جار لەکیشکردنی سەر ڕووی زەوی گەورەترە.

گرنگترین چینە ناسراوەکانی:

١-فۆتوسفیر-چینی ڕووناکی.

٢-کروموسفیر- چینی ئاووهەوای ناوخۆیی (ڕەنگاو ڕەنگ).

٣-ئەکلیل (چینی ئاوو هەوایی دەرەکی)

ریژەی پلەی گەرمی ڕووەکەی (کاریگەرەکە) ٥٧٦٠ پلەی گلڤنە سەرجەمی ووزەی دەرچوو ٣,٨×١٠^{23}کیلووات ڕەنگەکەی: زەرد

گورزە G_2لە کۆمەلەی یەك لە دوای‌یەکی سەرەکی (G_2V)

گۆشەی نیوان بازنەی یەکسانی خۆرو بازنەی بورجەکان ٢°.٧

کاتی سورانەوەی ٢٥ ڕۆژە لە یەکسانی خۆریدا

پیکهاتەی کیمیایی : نزیکەی ٠,٩ هایدرۆجین

٠,١هیلیۆم

+ ریژە سەدی‌یەکی کەم لە توخمە قورسەکان

تیشکەکان و باکانی خۆر:

ئەو باو تیشکە خۆرانەی کە دەگەنە زەوی پەیوەندی‌یەکی زۆریان بەئاوو هەوای زەوی‌یەوە هەیە، بەشیوەیەکی گشتی لەخۆرەوە بەدوو جۆر دەردەچن:

جۆری یەکەم: تیشکە کارۆموگناتیسەکانە وەك (تیشکە رادیۆیی‌یەکان وتیشکە سینی‌یەکان و تیشکی ژیر سوورو تیشکی بینراوەکان تیشکی سەرو بنەوشەیی...) لە سیفەتەکانی ئەم تیشکە:

١-بەهیلی ڕاست بلاو دەبنەو بەخیرایی‌یەیەك کەیەکسانە بەخیرایی ڕووناکی.

٢-ئەو بەشەی کە دەگاتە سەر زەوی کاردەکاتە سەر نیوەی گۆی زەوی کە ڕووی لە خۆرەوە چونکە بەهیلی ڕاست بلاودەبیتەوە بەلگەش بۆ ئەوە کاتیك خۆرگیرانی تەواو ڕوودەدات، لەوساتەدا کە گەیشتنی تیشکە بینراوەکان دەوەستیت، گەیشتنی ئەم تیشکەش بۆ زەوی دەوەستیت.

٣-تیشکە سینی‌یەکان (X ray) کە کەوتونەتە چوارچیوەی دریژی شەپۆلە کورتەکانەوە و پلەی گەرمی‌یەکەیان هەزارەها پلەی گەرمی دەبیت و سەرچاوەکەشیان چینی ئەلکیلە.

٤-تیشکە سەرو بنەوشەیی‌یەکان کە لە ناوچەکانی تیکچوونە کاتی خۆرەوە دەردەچن و بەهۆکاریکی سەرەکی دادەنریت لەپیك هینانی ناوچەی بەئایون بوونی هەوای سەر زەوی.

٥-تیشکە رادیۆیەکان کە پەنجەرە فراوانەکانی هەیە لە نیوان شەپۆلە میلیمەتری‌یەکان و شەپۆلە مەتری‌یەکان دا.

جۆری دووەم: ئەو تیشکانەن کەلەسەر شیوەی گازەکان و هەورە تەنکەکان هەن و لەو گەردیلانە پیك دین کە بەکارەبا بارگاوی بوون دەردەچن. سیفەتەکانیان:

١- بەخیرایی‌یەکی هیواش دەڕۆن بەریژەیی و ماوەی گەیشتنیان لەنیوان (٢٠-٣٠) کاتژمیردا دەبیت.

٢- ئەم گەردیلە کارەبایی‌یانە کار ناکەنە سەر ئەو بەشەی کەرووی لەخۆرە چونکە لەریرەوە ڕاستەکەی خۆی لادەدات بەهۆی کاریگەری بواری موگناتیسی زەوی‌یەوە لەبەرئەوە لەکاتی خۆرگیرانی تەواودا گەیشتنی بۆ زەوی ناوەستیت.

٣- کاریگەری لەسەر هەوای زەوی کەمە چونکە تەنیا کاتیك ڕوودەدات کەلەناوچە دیاری‌کراوەکانی بازنەی خۆرەوە دەردەچن کە لەگەڵ باریکی گونجاوی زەوی‌دا بیت.

٤- ئەم تیشکە دەبیتە هۆی ڕوودانی ڕووداوی ڕووناك بوونەوەی جەمسەری Aurura کەبریتی‌یە لە ڕووداویکی ڕووناك کەرەوەی شیوە گۆڕاو کەلەلای هەردوو جەمسەری زەویدا ڕوودەدات.

هەیڤ The moon

نزیکترین گالاکسی ئاسمانی‌یە لیمانەوەو یەکەمینیانە، لەبارەی تویژینەوەی گەردوونی‌یەوە بە بەکارهینانی چاودیرە گەردونی‌یەکان و کەشتی‌یە ئاسمانی‌یەکان و مانگە دەستکردەکانەوە، تەنیا گالاکسی‌یەکە سەربە هەسارەی زەوی‌یە.

خاسیەتە فیزیایی‌یەکانی هەیڤ:

أ-ریژەی تیرەکەی ٣٤٧٦کم

ب- بارستایی هەیڤ ٨١,٣/١ لەبارستایی زەوی

ج- ریژەی چری هەیڤ: ٣,٣٤ گم/سم٣ واتە ٣,٣٤ جار بەگویرەی چری ئاو.

د- ریژەی کیش کردنی ڕووی هەیڤ ٦/١ی کیش‌کردنی ڕووی زەوی‌یە.

هـ- خیرایی دەرچوونی ٢,٤کم/ چرکە.

و- بەرگی هەوایی‌هەیڤ:

١- هەوای هەیڤ ١٠$^{-3}$ لەپەستانی هەوا زەوی لەئاستی ڕوی دەریادا.

٢- بری ئاو: ئاوی تیدا نی‌یە.

٣- بەرزترین پلەی گەرما لەرۆژدا +١٣٠ پلەی سەدی‌یە.

٤- نزمترین پلەی گەرما لەشەودا -١٧٠ پلەی سەدی‌یە.

ز- تیشكدانەوەكانی رووەكەی (Albedo) ٧٪.

ح- بواری موگناتیسی‌یەكەی بەشیوەیەكی گشتی لاوازەو لەهەندیك ناوچەدا بەهیزە بەرادەی ١٪ی بواری موگناتیسی زەوی.

ت- لاری خولگەكەی لەخولگەی زەوی‌یەوە ٥٠٩° پلەیە.

ك- چەقی لادانەكەی (e) ٠,٠٥٥.

ل- ماوەی سورانەوەی بەدەوری زەویدا بەگویرەی ئەستیرەكانەوە (مانگی ئەستیرەیی) Sidereal ١١,٥ ٤٣ ٧ ٢٧

ماوەی هەیڤی بەیەك گەیاندن (بەگویرەی خۆر مانگی بەیەك گەیاندن Synadie) ٣ ٤٤ ١٢ ٢٩

سورانەوە مانگانەكانی هەیڤ

١- سوری ئەستیرەیی Sidereal period

ماوەی سورانەوەی هەیڤ بەدەوری زەویدا بەگویرەوە ئەستیرەیەكی جیگیرە یەكسانە بە ٢٧,٣٢ رۆژ، ٢٧٧٤٣١١,٥ كە ئەم ماوەیە بەسوری ئەستیرەیی ناودەبریت، لەم ماوەیەدا هەیڤ سوریك بەدەوری خۆیدا تەواو دەكات، لەبەر ئەم هۆیەوە یەك رووی هەیڤ لەكاتی سورانەوەكەیدا دەبینین، لەم ماوەیەدا هەریەك لەزەوی‌و هەیڤ نزیكەی ١/١٣ لە خولگەكەیان بەدەوری خۆردا واتە نزیكەی ٢٧,٣٢، دەبریت، هەیڤ لەرۆژیكدا نزیكەی ١٣ پلە بەرەو خۆهەلات بەدەری زەویدا بەگویرەی ئەستیرە دوورەكانەوە دەبریت.

٢-سوری بەیەك گەیاندن Synodic Period

ئەم سورە بەگویرەی خالی گەیاندنی بەزەوی‌یەوە (كاتیك هەیڤ لەنیوان زەوی‌و خۆرداو لە سەر هیلی گەیاندن لە نیوان هەردوو چەقەكەیاندا) دەپیوریت تییدا هەیڤ لەماوەی سورانەوەكانیدا لە ئاوابونەوە بۆ ئاوابوونیكی دیكە ٢٩,٣٥ رۆژ (٢٩١٢٤٤٢,٩) بەگویرەی خۆرەوە دەخایەنیت.

٣-سوری خولكەیی Tropicalperiod

ئەم سورە بەگویرەی خالی مام ناوەند بوونی بەهارەوە دەپیوریت كە ماوەكەی نزیكەی ٢٧٣٢١٥٨ رۆژ واتە (٢٧٧٣٤٤.٧٤) واتە لە سوری ئەستیرەی بە ٦,٨٦ چركە كەمتر هۆكەی دەگەریتەوە بۆ ئەو لەرە جولەیەی كە خالی مام ناوەندبوونی بەهارە دەیكات.

٤-سوری نزم بوونەوەی لادەر Anomalistic period

ئەم سورە بەگویرەی خالی لوتكە (دورترین خالە لە زەوییەوە) یان نزم بوونەوە (لەنزم بونەوە بۆ نزم بونەوە) (واتە نزیكترین ماوەی هەیڤە لە زەویەوە) ماوەكەی نزیكەی ٢٧,٥٥٤٦ رۆژ (٢٧١٣١٨٣٧,٤).

٥-سوری جیگەیی Nodical Period

ئەم سورە بەگویرەی دور گرێیەوە (لە گرێیەكەوە بۆ گرێیەكی دیكە) دەپیوریت، ماوەكەی ٢٧,٢١٢٢ رۆژ (٢٧٥٥٣٤,١) بەپێ ئەمە پینج مانگی هەیڤی هەیە:

١- مانگی ئەستیرەیی Sisereal month= ٢٧٧٣٤١١,٥ (٢٧,٣٢ رۆژ)

٢-مانگی بەیەك گەیاندن Synodic month= ٢٩١٢٤٤٢,٩ (٢٩,٥٣ رۆژ)

٣-مانگی خولگەیی Tropical month= ٢٧٧٣٤٤,٧٤ (٢٧,٣٢١٥٨ رۆژ)

٤-مانگی نزمی Anomalistic month = ٢٧١٣١٨٣٧,٤ (٢٧,٥٥٤٦ رۆژ)

٥-مانگی جیگەیی Nodical month= ٢٧٥٥٣٤,١ (٢٧,٢١٢٢ رۆژ)

دوو رووداوی خۆرگیران‌و هەیڤ گیران:

١-هەیڤ گیران: رووداوی هەیڤ گیران كاتیك روودەدات كە هەیڤ دەكەویتە سیبەری زەوی‌یەوە (واتە زەوی لەسەریەك هیلی راست بیت لەنیوان خۆرو هەیڤ دا).

هەیڤ گیران كاتیك روودەدات كە هەیڤ چواردە شەو بیت‌و نزیكی یەكیك لەدوو گرێكە، بەلام هەموو مانگیك روونادات ئەگەرچەقی هەریەكە لەسێ هەسارەیە نەكەویتە سەریەك هیلی راست چونكە ئاستی خولگەی هەیڤ بەدەوری زەویدا لەئاستی خولگەی زەوی بەدەوری خۆردا بەگۆشەی ٥ پلە لادەدات، ئەم رووداوەش نزیكەی دووجار لەسالیكدا روودەدات چونكە ئەم دوو خولگەیە لەدوو گرێدا یەكتری دەبرن كە كاتیك هەیڤ چواردە شەوە دەبیت‌و نزیكی یەكیك لەم دوو گرێیە دەبیت.

هەیڤ گیرانی تەواو كاتیك روودەدات ئەگەر هەیڤ چواردە شەوە بەتەواوەتی لەیەكیك لەم دووگرێیەدا بیت، بەلام ئەگەر مانگ بكەویتە ناوچەی نمچە سیبەرەوە رووداوی هەیڤ گیرانی كەلی روودەدات.

هەیڤ بەتەواوەتی وون نابیت لەباری هەیڤ گیرانی تەواوەتی‌دا بەلكو رووەكەی رەنگیكی كالی پرتەقالی دەبیت، هۆكەشی دەگەریتەوە بۆ ئەو شكاندنەوانەی لەتیشكی خۆدا

ڕوودەدەن کاتێك کە بە بەرگی هەوایی زەویدا تێپەڕ دەبن بەهۆی ئەو گەردو خۆڵانەی کە بەچینەکانی هەواوە نووساون.

خۆرگیران:

ڕووداوی خۆرگیران کاتێك ڕوودەدات کە هەیڤ لەنێوان خۆرو زەویدا دەبێت، بەمەرجێك هەیڤ لەپەناگرتندا بێت واتە (لا تاریکەکەی مانگ بەتەواوی بەرامبەر زەوی بێت).

خۆرو هەیڤو زەوی چەقەکانیان بکەونە سەرەیەك هێلی ڕاست لەکاتی ئەم ڕوداوەدا لەپشت مانگەوە سێبەرێکی شێوە قوچەکی دەردەکەوێت کە پەڵەی تارێك لەسەر ڕووی زەوی دروست دەکات.

لە هەندێك جاریش دا خۆرگیرانی کەڵی ڕوودەدات کاتێك کە مانگ لەزەوییەوە دوور دەبێت (نزیك دەبێت لەناوچەی لوتکە) بەرادەیەك کە پەپکەی خۆر داناپۆشێت بەتەواوەتی بەڵکو بازنەیەکی باریکی تیشکی خۆر لە دەوروبەری هەیڤ دا جێدەهێلێت ژمارەی ئەو خۆرگیرانو هەیڤ گیرانەی لە سالێك دا ڕوودەدات:

واپێش بینی دەکرێت کە ڕادەی زۆری هەردوو ڕووداوی خۆرگیرانو هەیڤ گیران حەوت بێت، (٤ یان ٥ خۆرو ٣ یان ٢ هەیڤ)، و ڕادەی نزمیان دووبێت (هەردووکیان هی خۆر بێت)، واتە ڕێژەی ڕوودانی خۆرگیران بۆ مانگ گیران نزیکەی ٤/٣.

ژمارەی جارەکانی خۆگیران کە لە شوێنێکی دیاری کراوی سەر ڕووی زەویدا ڕوودەدات زۆر کەمترە لە ژمارەی جارەکانی مانگ گیران چونکە خۆرگیران لەناوچەیەکی دیاری کراوی ڕووی زەویدا ڕوودەدات بەڵام هەیڤ گیران نیوەی گۆی زەوی بەتەواوەتی دەگرێتەوە ڕێژەی ڕوودانی هەیڤ گیران یەك جارە لەسالێکدا بەڵام ڕێژەی خۆرگیرانی تەواوەتی بە ٣٠٠ ساڵ جارێك ڕوودەدات.

هەیڤ گیرانەکان بەشێوەیەکی یەك بەدوایەك دا دێن کە لە ٤٨ یان ٤٩ هەیڤ گیران پێك هاتووە کە نزیکەی ٨٦٥ ساڵ دەخایەنێت ماوەی نێوان دوو هەیڤ گیرانی یەك لەدوای یەکدا بریتییە لە ٦٥٨١ ڕۆژیان (١٨ساڵو ١١ ١/٣ ڕۆژ) کەپێی دەوترێت سارۆس، بەڵام خۆرگیران بەچەند سورێك ڕوودەدات کە ٧٠ یان ٧١ خۆرگیران دەگرێتەوە، ماوەی ١٢٦٠ ساڵ دەخایەنێت، هەروەها ماوەی ساروس لەنێوان ئەم سورانەدا هەیە.

جۆرێک لەبرنج

منداڵان لە کوێری دەپارێزێت.

توێژەرەوەکان جۆرێکی تازەی برنجیان پەرەپێدا، کە بەنرخە خواردەمەنییە بەرزەکەی جیادەکرێتەوە، بە بەکارهێنانی ئەندازیاری بۆماوەیی دەتوانێت کەمییە ترسناکەکەی ڤیتامین (A) کەم بکاتەوە. ژمارەی ئەو کەسانەی، کە بەدەست کەمی ئەم ڤیتامینەوە دەناڵێنن بەنزیکەی یەك ملیۆن منداڵ لەهەموو بەشە جیاجیاکانی جیهاندا دەخەملێنرێت، کە ١٢٤ منداڵیان هەمیشە دوچاری کوێریو کەم ئەندامی دێ دەبن.

توێژەرەوەکان لە پەیمانگای تەکنەلۆژیا لە (زیوریخ) لە سویسراوە گەیشتنە ئەم داهێنانە، کە توانیان جینەکان بخەنە ناو دەنکە برنجەوە کەوا لەم ڕووەکە دەکات ماددەی بیتاکاروتین بەرهەم بهێنن، کە مرۆڤو هەموو شیردەرەکان لێی بەدەرنینو مادەیەکی بنەرەتی ڤیتامین (A)ە.

تیمیکی توێژەرەوە کە داهێنانەکەیان لە گۆڤاری (Science) دا ڕاگەیاند، دەڵێن: لەکاتی ئێستادا سیفەتە باشەکانی ئەم تۆوە پەرەپێدەدەن، و ئەم تۆوەش لەوڵاتە تازە پێگەیشتووەکاندا بۆ جوتیارەکان دابیندەکرێن.

باوەڕوایە کە ئەم هەواڵە کاریگەرێکی باشی لەسەرێکخراوەکانی یارمەتیدانی مرۆڤ هەبێت کە لە وەوپێش سەرقاڵی خۆیان ڕاگەیاند دەربارەی ئەوەی کە نرخەکانی تەکنەلۆژیای کشتوکاڵی تازە دەست هەژارترین جووتیارانی جیهان ناکەوێت.

برۆفیسۆر (ئینجوبوتریکوس) کە ئەندامێکە لەتیمی توێژەرەوەکانی (برنج) بەدامو دەزگای ئیسگەی بەریتانی ڕاگەیاند، کە زۆربەی زاناکان لەسەرەتای ئەم پرۆژەیەدا بۆماوەی هەشت ساڵ بڕوایان نەبوو کە بگەنە ئەو ئەنجامەی کە ئیستا بەدەستیان هێناوە.

وتی: لە سەرەتای پرۆژەکەداو لەکاتی کارکردن تیایدا، ناوەندە زانستییەکان بڕوایان وابوو کە نەگەنە هیچ ئەنجامێك.

درێژەی پێداو وتی لەکاتی ئێستادا ئەو تەکنەلۆژیایەی کەخۆیو تیمەکەی دایان هێناوە بەسەر تاقیگەکانی جیهاندا دابەش دەکرێت، کە ڕێگەکانی بەرهەم هێنانی ڕووەکە باوەکان بۆیەکخستنی جینەکانی بیتاکارۆتین لەجۆرە ناوخۆییە جیاوازەکاندا بەکاردێت.

پرۆفیسۆر (بوتریکوس) ڕایگەیاند کە هەمان تەکنەلۆژیا لەسەر گەنم تاقیدەکرێتەوەو هەروەها لەسەر بەروبومەکانی دیکەی وەك جۆشدا، جێبەجێ دەکرێت.

لەلایەکی دیکەوە هەمان تیم گەیشتنە ئەوەی کە ئەگەر دوو جۆر لەو جینانە بکەنە ناو برنجەوە، وا لە برنج دەکات، کە بەماددەی ئاسن دەوڵەمەند ببێت، ئەمەش مانای وایە کە کیشەی هەژاری خوێن لە جیهاندا کۆنترۆڵ بکرێت.

Internet

ڕێگەی نوێ

بۆ دۆزینەوەی نەخۆشیەکانی دڵو چارەسەرکردنی

جەمال عارف

دڵ بەسەرسوڕهێنەرترین و گرنگترین ئەندامەکانی لەش دەژمێردرێت، جوڵەی بەردەوامیشی بەشەو و ڕۆژو چرکە بەچرکەو بەدرێژایی تەمەنی مرۆڤ وایکردوە کەبەڕاستی تامردن دڵسۆزترین هاوڕێی مرۆڤ بێت. سەرەڕای ئەوەی کەکاری دل لەکاری پەستینەری ئاو دەچێت، بەڵام ئالۆزی دروستکردنی تا ئیستاش جیی سەرسورماندنی زاناکانە.

دل بریتییە لەئەندامیکی ماسولکەیی بۆش کەبەقەد بەری دەستی مرۆڤەو شێوەی هەرمییەکی هەیە. هەروەها دڵ لەکۆمەلیك دلە ماسولکەو خوینبەرو خوینهینەرە دلیەکان پیك دیت کە خوین دەبەن بۆ دل و دەیهیننەوە، بەڵام دل چۆن دەتوانیت ئەم کارە قورسە بەجی‌بینیت کەهیچ ماسولکەیەکی دیکە ناتوانیت جیبەجیی بکات؟

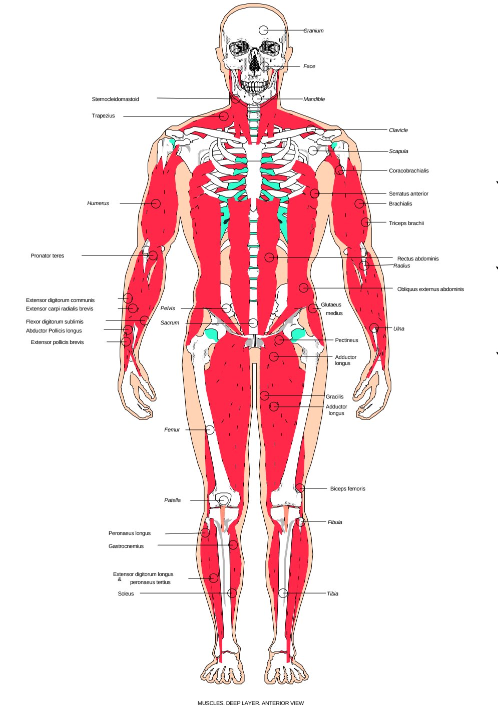
وەڵامیش ئەوەیە کە لەسروشتی ماسولکەی دلدا نەرمییەکی شازی وا هەیە کە لەریشالی ماسولکەیی تایبەت پیکدیت و توانای خیرا گرژبونی هەیەو کۆمەلیك ریشالی دیکەشی بەهیواشی گرژدەبن. بەهۆی نیشانە کارەباییەکانیشەوە کە بەلیدانی دیاریکراوەوە دەگەنە دل ئەم ریشالانە گرژ دەبن و لەنیو سیستمیکی زیندەیی و میکانیکی جوان و ساکاردا خۆیان دەنوینن کە خوای مەزن دروستی کردون. لەم کردارە بەردەوامەشدا چەند کرداریکی کیمیایی و زیندەیی و میکانیکی دیکە بەشدارن، کە تیکەلەی ئەنزیمەکان یان مولولە خوینەکان دەگۆریت و شیوەی (مایتۆکۆندریا)ش لەناو خانەکاندا دەگۆریت و چەند گۆرانکارییەکی دیکەش لەگەل هەموو لیدانیکی دلدا روودەدات بەبی ئەوەی هەستی پی بکەین، بەلام لەهەندیك باردا دل ناتوانیت بەردوام بەئاسانیی کاری خۆی بکات، ئەمەش کاتیك کە بەهۆی هۆکاری نەخۆشی جیاوازو ماندویەتیەوە دڵ دووچاری دەردی جیاواز دەبیتەوە کە هەندیکیان بکوژن. لیرەشدا پزیشکی هەول دەدات بۆ دۆزینەوەی چارەسەریکی گونجاو کە ببیتە هۆی رزگارکردنی دلی ماندوو رزگارکردنی ژیانی خاوەنەکەشی لەمردن.

هەرچەندە کە هەندیك هۆکار هەن کە نەخۆش بەرلەوەی توشی نەخۆشی دل بیت هەستی پی دەکات وەك ئازار لەناوچەی سنگدا، بەلام لەهەندیك کاتی دیکەدا ناتوانریت سەرنج لەهەبونی هیچ نیشانەیەکی دیکە بدریت، ئەمەش دەبێتە هۆی مەترسی خیرا گیان لەدەستدانی کەسەکە. پزیشکەکانیش زۆر ئامۆژگاری خەلك دەکەن بۆ گرنگی لێنۆرکردن و هیلکاریکردنی کاری دل لەماوەیەکەوە بۆ ماوەیەکی دی و بۆ مەبەستی دلنیابون لەسەلامەتی دل، بەلام زۆر کەس گرنگی بەم ئامۆژگاریانە نادەن و کیشەو کاری رۆژانە سەرقالیان دەکات تا ئەوە رودەدات کە لەخەیالدا نەبوە. کیشەکەش ئەوەیە کەسروشتی ژیانی سەردەم لەخیرایی و سروشتی خۆراك و کارکردن و وەرزش نەکردن و دلەراوکی و نیگەرانی و تیکچونی باری دەرونی و پیس بوونی ژینگە لەو هۆکارانەن کە راستەوخۆ کار لەکاری دل دەکەن و ماندوی دەکەن. بەلام ئایا پیش لەرودانی نەخۆشی دل دەتوانریت زووتر لینۆرین لەدل بکریت و لەسەلامەتی دلنیابین؟ لەشاری (سان فراسسکۆ)ی ئەمریکایدا زاناکانی کۆمپانیای (ئەماترون) تاقیکردنەوەیان بەسەر ئامیری رووپیوی نویدا کرد، بۆ لینۆرین لەدل و دلنیابون لەسەلامەتی و زانینی ئاستی بەرگەگرتنی بۆ نەخۆشی و سەکتەی دل. ئەم ئامیری لینۆرینەش بە بەکارهینانی تیشکی سینی (تیشکی ئکس) لەماوەی (١٥)خولەکدا لەدل و ناوچەکانی دەوروبەری دەنۆریت و پاشان دەتوانیت ئاستی ئەگەری رووبەرووبونەوەی مرۆڤەکە بۆ نەخۆشیەکانی دل بەر لەچەند سالیك لەتوشبونی بزانریت، یان دەرکەوتنی هەر نیشانەیەك کە ئاماژە بەتووشبوونی ئەم نەخۆشیانە بدات. ئامیرەکەش بەپارچە بە پارچەو بە بەکارهینانی تیشکی سینی لینۆرین لەدل دەکات لەکاتی لیدانی‌دا، تیشکەکەش بەدوای ئەو ناوچانەدا دەگەریت کەکالیسیۆم لەخوینبەرەکان و خوینهینەرەکانی دلدا کۆدەکاتەوە کە راستەوخۆ بەدلەوە بەندن.

مادەی کالیسیۆمیش بەمادەی سەرەکی دەژمیردریت لەو شانانەدا کە ئەونیشتنانەی تیدایە کەدەبنە هۆی تیکدانی خوینبەرەکان و خوینهینەرەکان و لەگەل تیپەرینی کاتیشدا دەبیتە هۆی رەقبوونی مولولە خوینەکان و زیادبوونی ئەستوری کە ئەمەش نیشانەیە بۆ ئەگەری گیران و داخستنی لەهەر ساتیکدا بیت. ئەم پرۆسەی لینۆرینە تیشکیەش بەووردی و خیرایی دەناسریتەوە، کە نەخۆش دەتوانیت بۆ ماوەیەکی کەم ژوری لینۆرین بەجێبهیلیت بەپیچەوانەی ریگەکانی لینۆرینی دیکەوە کە نازوریان تیادا بەکاردیت. کە بۆ نموونە لەخوینبەرەکانی لاقەوە بۆ دل دەروات و لەمولەلە خوینەکانی دەوروبەریشی دەنۆریت. ئیستاش لەئەمریکادا نزیکەی (٥٠)جۆر لەم ئامیرە هەیە، کە دەردی دل تیایدا زۆرە، ئەمەش لەئەنجامی جۆری خۆراکی ئەمریکی‌دا کە لەبریکی زۆر لەگۆشتی سوورو چەوری پیکدیت. دەشلین یەکیك لەهۆکانی مردنی گۆرانی بیژی ئەمریکی (ئلڤس بریسلی) ئەوەبووە کە زۆر حەزی لەهەمبەرگربووەو هەمیشە بەشیوەیەکی زۆرو بەپەرۆشەوە خواردوویەتی و لەئەنجامدا بۆتە هۆی مردنی بەسەکتەی دلی کتووپر. نرخی ئامیرە نویکەش دەگاتە نزیکەی یەك ملیۆن دۆلاری ئەمریکی، بەلام ئەو کیشەیەی کە روبەرووی ئەو کۆمپانیایە دەبیتەوە کە ئامیرەکەی دروستکردووە، وەرگرتنی رەزامەندی دەزگای خۆراك و داوودەرمانی ئەمریکییە بەرلەوەی بەشیوەیەکی رەسمی بخریتە بازارەکانەوە. ئەو هۆکارەش کە رێ لەم دەزگایە دەگریت تا ماوە بەدروستکردنی ئەم ئامیرە بدات، ئەوەیە کەوا مەزندە دەکریت مادەی کالیسیۆم تاکە نیشانەی سەرەکی نەبیت بۆ دەرکەوتنی نەخۆشی دڵ بەر لەروودانی، بەلکو زۆر نیشانەی دیکەش هەیەو نەبوونی کالیسیۆمیش نیشانە نییە بۆ ئەگەری تووش نەبوونی نەخۆشی دڵ. بەدلنیاییش چەند مەترسییەکی دیکە هەیە کە بەیناو بەین لەئەنجامی بەکارهینانی تیشکی سینی‌دا روودەدات، چونکە ئەم تیشکە پاش ماوەیەکی زۆر کار لە لەش دەکات. لەگەڵ ئەمەشدا هەندیك لەپزیشکەکان لایان وایە کە ئەم ئامیرە یارمەتیدەرە بۆ زوو دیاریکردنی هەندیك نەخۆشی و دەشتوانریت چەند ریگەیەکی دیکە بەکاربیت بۆ دلنیابوونی تەواو لەئەگەری تووش بوونی نەخۆشی دڵ.

پزیشکەکانیش دەتوانن ئامۆژگاری ئەو کەسانە بکەن کە ئەگەری تووش بوونی نەخۆشی دلیان لیدەکریت بەوەی کە شیوازی ژیانیان بگۆرن بۆ کەم کردنەوەی ئەگەری تووش بوونی نەخۆشیەکە. بۆ مەبەستی دلنیابوونی دەتوانریت چەند ریگەیەکی دیکە بەکاربیت لەوانە شیکردنەوەی خوین بۆ دیاریکردنی بری کۆلیسترۆڵ کە بەمادەی سەرەکی دەژمیردریت لەنیشتوەکانی ناو خوینبەردا. هەروەها ریگەکانی هیلکاریکردنی دڵ لەپاش وەرزشکردن بۆ دیاریکردنی شیوەی لیدانی دڵ و پاشان نازور لەبارە مەترسیدارەکاندا. کاتیکیش کە پیش وەخت نەخۆشییەکە دەربکەویت ئەوا دەتوانریت داوودەرمان و بەرنامەی خۆراك بۆ کەمکردنەوەی مەترسی نەخۆشیەکە بەکاربیت، بەلام لەبارە مەترسیدارەکاندا و لەکاتی ئەگەری راوەستانی کاری دڵدا بەتەواوی زاناکان نەشتەرگەری چاندنی دڵ دەکەن، کە تەکنیکییەکانی چۆتە شیوازی نوێوە. لەنویترین ئەوەشدا کە زاناکان لەبواری دلی دەستکرددا پیی گەیشتوون ئەو تەکنیکیەیە کە دەزگای فەزای ئەمریکی لەبواری دروستکردنی دلیکی دەستکردی بچوکدا بەکاری هینا، کە بەهۆی لیدانیکەوە کە لە لیدانی دلی راستی دەچیت پاڵ

بەخوینەوە دەنیت، بەڵام کاری دڵ بۆ پالپیوەنانی نزیکەی (١٠) لتر خوین لەماوەی یەك خولەکدا گۆردرا بەبێئەوەی دیوارەکانی مولەلە خوینەکان تیك بدات. لەدروستکردنی ئەم دلە نوییەشدا ئەو تەکنیکیە بەکارهینرا کە (ناسا) لەدروستکردنی پەستینەری سووتەمەنی لەمانگە دەستکردەکانەوە بەکاری هینابوو، کە ئەمیش لەبۆریەکی لولپیچ پیکدیت و بەتەواوی سووتەمەنیەکە رادەکیشیت. مەکینەی کونکردنەکەش لەکونەکەیەوە خۆڵ و تۆزەکە لەدیوارەکەوە رادەکیشیت. ئەم دلە نوییەش قەبارەکەی دەگاتە قەبارەی قەلەمیکی مەرەکەب و پاتریشی تیادا بەکاردیت، کە لەدەوروبەری کەمەری نەخۆشەکەدا دادەنریت و بەبۆریەکدا کە دەچیتە ناوچەی سکەوە بەلولەی خوینەوە دەبەستریتەوە واتە دلە نویکە لەناوەوە دانانریت، بەلکو لەدەرەوە بەلولە خوینەکانەوە دەبەستریتەوە، ئەم ریگەیەش زۆر لەریگەی چاندنی ناوەوە سەلامەت ترە کە لەش رەتیدەکاتەوە و بۆ ماوەیەکی زۆریش نەخۆشەکە بەدەستییەوە دەنالیت. دروستکردنی ئەم دلەش ئەگەر سەرکەوتن بەخۆیەوە ببینیت ئەوا لەوانەیە بەراستی لەجێی ئەو دلانە بیت کە لەنەخۆشی دیکەدا دەردەهینریت لەکاتی گیان لەدەستدانیانداو پاشان لەنەخۆشەکەی دیکەدا دەچیینریت، کە ئەمیش هەر لەش رەتی دەکاتەوە.



هەروەها ژمارەی ئەو کەسانەش کە ئارەزووی بەخشینی دلیان هەیە زۆر کەمن بەشی رزگارکردنی زۆربەی نەخۆشەکان ناکات.

ئاشکرایە ئەو تەکنیکیەی دلی دەستکرد، کە مادەی پیشکەوتووی تیادا بەکاردیت تا ئیستا لەپیشکەوتنی بەردەوامدایەو هەندیك لەزاناکانیش هەولی بەکارهینانی هەندیك پەیکەرە ماسولکە لەدلدا دەدەن و پاشان لەدەوروبەری دلدا دایدەنین بەمەبەستی دابینکردنی نەرمی و لاستیکی تا یارمەتی لیدانی دڵ بدات. ئەم جۆرە ماسولکانەش پیویستییان بەخۆبەخش کەران نییە، چونکە دەتوانریت لەنەخۆشەکە خۆیەوە رابکیشریت و یان دەربهینرین. هەروەها لەش ئەم ماسولکانە رەت ناکاتەوە هەروەك چۆن کە تەنە نائاشنا چیندراوەکانی دیکە رەت دەکاتەوە.

لەسالی (١٩٨٥)دا ئەم ریگەیە بەسەر ئافرەتیکی لاوی فەرەنسیدا تاقیکرایەوە کە نەخۆشی شیرپەنجەی لەسکۆلەی دلیدا هەبوو، لەپاش نەمانی شیرپەنجەکەش لەو ناوچەیەدا پەیکەرە ماسولکەی بۆ چیندراو تا ئەمرۆش ئەم ژنە لەژیاندا ماوە. دەزگای خۆراك و داوودەرمانی ئەمریکیش رەزامەندی خۆی نیشانداو ماوەشیدا بە بەکارهینانی بۆ چارەسەرکردنی هەندیك نەخۆشی دڵ. ماسولکەکەش ماوەی دوو هەفتەی بۆ چاك بوونەوە پیویستەو پاشان نەخۆشەکە لەنەخۆشخانە دەردەچیت، بەڵام بۆ ماوەی (١٢) هەفتە هەر لەژیر سەرپەرشتی پزیشکەکاندا دەبیت و پاشان کاری پەیکەرە ماسولکەکان ریکدەخریت تا یارمەتی کاری لیدانی دڵ بدات. هەندیك لەزاناکانیش پیشبینییان وایە کە دەتوانریت جۆریك لەسکۆلەی دەستکرد بۆ دڵ دروست بکریت، ئەمەش بە بەکارهینانی شانەی پەیکەرە ماسولکە، بەڵام سەبارەت بەوانەی کە بەدەست ناریکی کاری دلەوە دەنالن، ئەوا دەتوانریت ئامیری ریکخستنی لیدانی دلیان بۆ بەکاربیت کە بە(پیس مەیکەر) ناودەبریت. ئەم جۆرە ئامیرە پیشکەوتوەش دەتوانیت بەخیرایی هەست بەناریکی لیدانی دڵ بکات و پاشان بەبەکارهینانی نیشانەی کارەباییلیدانەکە ریك بکاتەوە.

ئیستاش ئامیریبیسەمیکری پیشکەوتوو کە کارەکەی لەتەکنیکی ناساوە وەرگیراوە بۆ پەیوەندیکردن بەمانگە دەستکردەکانەوە بەکاردیت. کە پزیشکەکان لەدەرەوەی لەشەوە بەکاری دینن، ئەمەش بۆ ریکخستنی لیدانی دڵ بەبێ ئەوەی لەناو لەشدا بچیینریت. ئامیری ناساش ئامیریکی دیکەی پیشخستت کە دەتوانیت تەنها لەماوەی پینج خولەکدا بەخیرایی لەدلۆپیك خوین بنۆریت بۆ ئەنجامدانی (١٠٠) تاقیکردنەوەی کیمیایی.

هەروەها دەتوانریت ئەم ئامیرە لە لینۆرگە پزیشکیەکاندا بەکاربهینریت بۆ لینۆرین لەکۆلیسترۆڵ یان شەکرو مادەی دیکە لەخویندا کە نیشانە دەدەن بەنەخۆشی جۆراوجۆر. ئەو ئامیری وەرزشانەش کە (ناسا) بۆ کەشتیوانەکانی فەزا

پێشی خستوون، ئێستا بۆ لێنۆڕینی پزیشکی بەکاردێن، ئەمەش بۆ لێنۆڕین لەئاستی لێدانی دڵ، کە چەند ئامێرێکی وردو پێشکەوتوون و یارمەتی پرۆسەکانی لێنۆڕینی دڵیش دەدەن. لەوەش دەچێت ئێستا (ناسا) خەریکی دروستکردنی ئامێرێکی دیکە بێت کە دەتوانرێت لەناو گوێدا دابنرێت و بەئامێرێکی بچوکی ژمێریارەوە ببەسترێتەوە بۆ دەستکەوتی زانیاری دەربارەی ئاستی لێدانی دڵ و تێکڕای هەناسەدان و پلەی گەرمی لەش و ئاستی ئۆکسجینیش لەخوێندا. هەر ئەم جۆرە ئامێرە یارمەتیدەریشە بۆ دەرکەوتنی نەخۆشییەکانی دڵ لەپێش وەختدا. هەروەها (ناسا) ئامێری وێنەگرتنی پێشخست کە بۆ خێرا وێنەگرتنی دڵی کەشتیوانەکانی فەزا بەکاردەهێنرێت. بەمەش کەمتر ڕووبەڕووی مەترسی ئەو تیشکە دەبنەوە کە لەوێنەگرتنەکەدا بەکاردێت، ئەم ئامێرەش چاودێری کاری دڵ و ئەو زیانەش دەکات کە بەزوویی پێی دەگات.

ئێستاش زاناکانی (ناسا) سەرقاڵی تاقیکردنەوەن بۆ چاندنی شانە لەفەزای دەرەوەدا، کە دەتوانرێت لەکرداری چاندنی شانەکانی دڵ و ئەندامەکانی دیکەدا بەکاربێت. ئەو کێشەیەش کە زۆر کەس لەنەشتەرگەریدا پێوەی دەناڵن تەنها ئەوە نیە کە لەش ئەم ئەندامە نوێیە وەرناگرێت، بەڵکو لەو بەکتریایەدایە کە بەخێرایی لەشوێنی برینەکەدا گەشە دەگات و لەئەنجامیشدا دەبێتە هۆی هەوکردن و ماک پەیدا کردن. دەشتوانرێت یان بەپاکژکردنەوەی برینەکە وەیان بەبەکارهێنانی دژە زیندەکان ئەم بەکتریایە لەناوببرێت، بەڵام ئەم ڕێگایانە کاریگەرییان نابێت، ئەگەر بەرگێك لەشلەمەنی لەش دەورەی بەکتریاکەی دابێت. لەم بارەشدا ژمارەی بەکتریاکە زیاد دەبێت تا مۆڵگەی گەورەو مەترسیدار دروست دەکات، کە ناتوانرێت لەناوببرێت، چونکە بەرگێك دەورەیان دەدات کە ماوە نادات بەوەی کە بەئاسانی داوودەرمان کاریان لێبکات. ئەم جۆرە بەرگە بەکتیریەش لەو بەرگە دەچێت، کە دەوری سەر ڕووی کەشتیەکانی دەرەوە دەدات کە لە ئاوی دەریاوە نزیکەو دەبیتە هۆی شەق بوونی سەر ڕووی کەشتیەکە. بۆ چارەسەرکردنی ئەم بارەش پیویستە بەرگە بەکتیریەکان لابېریت بۆ رزگارکردنی خۆشەکە.

لەمەشەوە دەردەکەویت کە دەرکەوتنی نەخۆشیەکانی دڵ و ریگەکانی چارەسەرکردنی هەر لەپیشکەوتنی بەردەوامدایە. زۆر دەزگای فیرکاری جیاوازیش هەیە کە لەمەیدانەکانی تۆژینەوەکانی ئەم بوارەدا بەشدارن، بۆ رزگارکردنی مرۆڤ لەیەکیك لەهۆکارەکانی مردن، کە ئەویش نەخۆشی دلی ترسناکە.

INTERNET

پاداشتی نۆبڵ

بۆ توێژینەوەکانی کۆئەندامی دەمار

سێ زانا کە توێژینەوەکانیان تیشکی خستە سەر کاری دەماخ و کۆئەندامی دەمار، پاداشتی نۆبلیان بۆ پزیشکی ئەم سالیان پێدرا.

پاداشتەکە کە ملیۆنیك دۆلار بوو بەشیوەیەکی یەکسان بەسەر ئەو سێ زانایەدا دابەش کرا کە بریتی بوون لە (ئارفید کارلسون) و (پاول گرینگارد) و (ئیرك کانداڵ).

توێژینەوەکانی ئەم سێ زانایە ریگای لەبەردەم چارەسەری ئەو نەخۆشییانەدا کردەوە کە توشی دەماخ دەبن، وەك و نەخۆشی پارکنسون و ئەلزایمەر.

پرۆفیسۆر (گرینگارد) کەئیستا لە زانکۆی رۆکفیلری ئەمەریکی کاردەکات زیاتر لە ٤٠ سالی بەسەر بردووە بۆ کارکردن لەسەر توێژینەوەی ریگاکانی نیراوە کیمیاوییەکان لەنیو دەمارە خانەکاندا.

توێژینەوەکانی ئەم زانایە بووە هۆی دۆزینەوەی چارەسەریکی نوێی چالاك بۆ هەندیك نەخۆشی وەك شیزوفرینیا، و خەمۆکی و ئەلزایمەر.

توێژینەوەکانی پرۆفیسۆر (کارل سۆن) و تیمە زانستییەکەی لەشەستەکاندا یارمەتیدا لە چارەسەری خەمۆکیدا کەبریتی بوو لەدروستکردنی دەرمانی بروزاکی بەناوبانگ.

پرۆفیسۆر کانداڵ لەزانکۆی کۆلۆمبیا لەئەمەریکا خۆی و تیمەکەی کاریان کر بۆ دۆزینەوەی بایەخی سیرۆتۆین کە رۆلیکی زۆری لەزیرەکی مرۆڤدا هەیە پەیوەندی بۆماوەیی بەلەدەستدانی یادەوەریشەوە هەیە.

نۆبڵ بۆ فیزیا:-

لەلایەکی دیکەوە دوو زانای ئەمەریکی و یەکیکی روسی پاداشتی نۆبلیان بردەوە لەکارەکانیاندا، کە لەبواری تەکنەلۆژیای پەیوەندی زانیاری بوو.

پاداشتەکە ملیۆنیك دۆلار بوو بەیەکسانی بەسەر هەردوو زانا ئەمەریکییەکە (هربوت کرومیر) و (جاك کیلبی) و زانای روسی (جوریز ئەلفیرۆف) دابەشکرا.

(کرۆمیر) و (ئەلفیرۆف) پاداشتەکەیان لەسەر کارەکانیان وەرگرت لەپەرەپیدانی نیمچە گەیەنەرەکاندا کەدەتوانریت لەگەڵ کۆمپیوتەری زۆر خیرادا بەکار بهینرین، هەرچی کیلبیشە بەهۆی دۆزینەوەی بازنە ئەلکترۆنییە تەواوەکانەوە وەریگرت.

شایەنی باسە (ئەلفیرۆف) یەکەم روسییە، کەپاداشتی نۆبڵ وەردەگریت پاش ئەوەی لەسالی ١٩٩٠ (میخائیل گۆرباتشۆف) وەریگرت.

ف. ئەinternet

ئەسپرین چارەسەرێكی ڕزگاركەرە بۆ ژیان

پەری ئەبوبەكر

توێژینەوەی نوێ ئاماژە بەوە دەدات، كە ئەسپرین دەتوانێت سالانە هەزاران كەس ڕزگار بكات، ئەگەر بێت و بەشێوەیەكی فراوانتر لەئیستا بەكاربهێنرێت. لێكۆڵینەوەكە وامەزەندەی دەكات كە سالانە دەتوانرێت چل هەزار كەس لەهەمووولایەكی جیهاندا ژیانیان ڕزگار بكرێت ئەگەر بەردەوام بن لەسەر ئەم ڕێگەچارەسەرە.

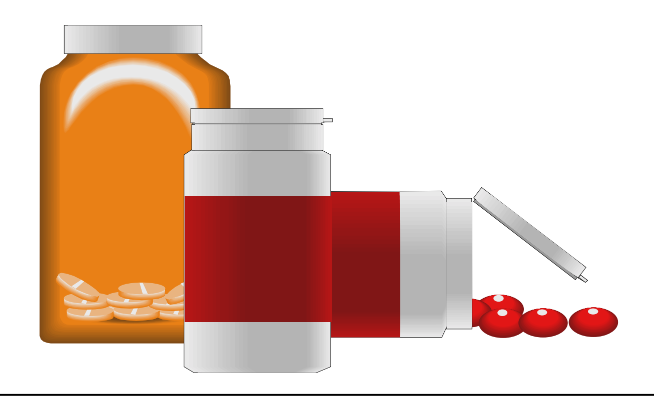
لێكۆڵینەوە دەڵێت: ئەسپرین بۆ ڕونكردنەوەی خوێن و كەم كردنەوەی توشبوون بەخەست بوونەوەی خوێن بەكاردەهێنرێت، و كەمتر لەپێویست بۆ چارەسەری ئەو نەخۆشانەی كە بەدەست نەخۆشییەكانی دڵ و جەڵتەی دەماخەوە دەناڵێنن، بەكاردەهێنرێت.

گروپی توێژینەوەكە پێشبینی ئەوە دەكەن كە ئەنجامی توێژینەوەكەیان دەتوانێت یارمەتی لابردنی هەموو ئالۆزییەك بدات كە لەنێوان پزیشكەكاندا هەبێت دەربارەی ئەسپرین و كاریگەرییەكانی، هەروەها ڕێنیشاندەرن بۆ زیاتر بەكارهێنانی ئەسپرین بۆ نەخۆشەكان لە داهاتوودا.

چی تازەیە؟

لێكۆڵینەوەكە دەڵێت: لەگەڵ ئەوەی بەكارهێنانی ئەسپرین ناسراوە بەوەی كەیارمەتی ڕوونەدانی توشبوون بەنەخۆشیەكانی دڵ و جەڵتەی دەماغ دەدات، بەڵام ئەم دەرمانە بۆ كەمتر لەنیوەی نەخۆشەكانی ئەم نەخۆشیانە دەنوسرێت.

لەگەڵ ئەوەشدا هەمیشە ئەسپرین بۆ هەموو ئەو نەخۆشانە دەنوسرێت كە تووشی نەخۆشی دڵ و سنگەكوژێ دەبن، كە لەئەنجامی نەڕۆیشتنی خوێنی پێویست بۆ ماسولكەكانی دڵ توشدەبن. لیكۆڵینەوەی نوێ دەلیت: زۆربەی نەخۆشەكان دەتوانریت لەریگەی زۆر بەكارهینانی ئەسپرین بەشێوەیەكی فراوانتر. ڕزگاربكرین.



دكتۆر (كۆلن بیجنت)، كە گەورەترین تویژەرەوەی ئەم لیكۆلینەوەیە دەلیت: لیكۆلینەوەكە دەری دەخات كە ئەسپرین بەسودە بەشیوەیەكی فراوانتر لەوەی كە ئیستا لەزۆربەی حالەتاكاندا زانراوە. هەروەها دكتۆر بیجنت دەلیت: دكتۆرەكان پیویستیان بەمسۆگەركردنی دانانی ئەسپرین یان هەر دەرمانیكی دی هەیە بۆ روونكردنەوەی خوینی ئەو نەخۆشانەی كە پیویستیان پیی هەیە.

تویژەرەوەكان بۆ ئەم لیكۆلینەوەیە پشتیان بەئەنجامەكانی ٢٨٧تاقیكردنەوەی تاقیگەیی بۆ ٢٠٠هەزار نەخۆش بەستووە، ئەم لیكۆلینەوەیە كۆمەلیك زانای لەتاقیگە كلینیكیەكانی زانكۆی ئۆكسفۆرد كردۆتە كار. دەزگای نەخۆشیەكانی دڵ لەبەریتانیادا دەلیت: یەكیك لەهۆكارە سەرەكییەكانی كەم بەكارهینانی ئەسپرین لەوانەیە لەبەركەمی رینمایی رون و ئاشكرا دەربارەی كاریگەری ئەم دەرمانە بیت بۆ چارەسەركردنی نەخۆشیەكانی دڵ و خوینبەرەكان و جەلتەی دەماخ.

تویژەرەوەكان ئاگاداری ئەوە دەكەن كە ئەسپرین تەنها بۆ ئەو كەسانە دەگونجیت بەكاربهینریت كە بەدەست مەترسیەكانی نەخۆشی دڵ و جەلتەی دەماخەوە دەنالینن، هەروەها ئامۆژگاری ئەوەش دەكەن كە پیش ئەوەی ئەسپرین بەكاربهینن رینمایی پزیشك وەرگرن، هەروەها پرۆفیسۆر (ئەلسیر چارلز جۆرج) بەریوەبەری نۆشداری بۆ دەزگای نەخۆشیەكانی دڵ لەبەریتانیادا دەلیت: ئەنجامەكانی ئەم لیكۆلینەوەیە دیسانەوە دلنیامان دەكات كە ئەسپرین چارەسەریكی گرنگە بۆ رزگاركردنی ژیان و زۆر سود بەهەزارەها نەخۆش دەگەیەنیت. هەروەها دەلیت: هەرچەند ئەسپرین چارەسەریك نیە بۆ هەمووان، بەلام گرنگە بەكاربهینریت بۆ هەموو ئەوانەی كە دەتوانن سودی لیوەرگرن.

هەروەها لیكۆلینەوەكە ئاماژە بەوە دەدات زۆر ئاشكرا نییە كە ئەگەر ئەسپرین بەكەلك بیت بۆ ئەو كەسە ئاساییانەی لەوانەیە تووشی مەترسی نەخۆشیەكانی دڵ و خەستبوونەوەی خوینن بین یان نا.

Internet

داهێنەری دڵی دەستکرد دەڵێت:

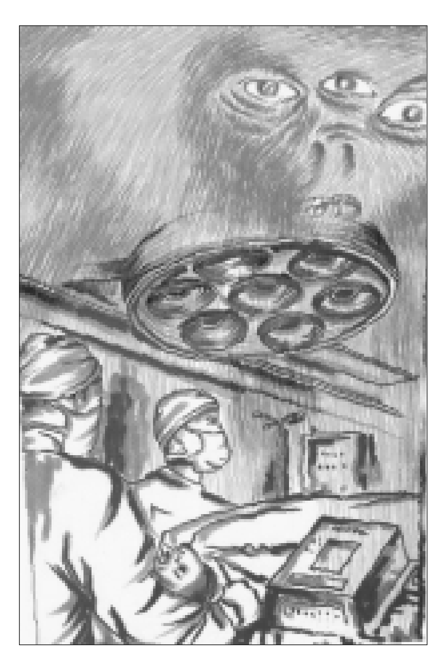
شانازی بە شوانییەوە دەکەم؟!

لە فارسییەوە
عیرفان ئەحمەد محەمەد

ئیستا"٥" ملیۆن کەس بە هۆی تووش بوون بەنەخۆشی دڵەوە لە دونیادا کۆچ دەکەن بی ئەوەی بتوانریت چارەسەریکیان بۆ ئەنجام بدریت،بەلام کەسیکی ئیرانی کاریکی کردووە ئەگەر کارەکەی بیتەدی ئەوە شۆرشیک دروست دەکات لە میژووی مرۆڤایەتیدا بەدروست کردنی دلی دەستکرد ، باوەر دەکەیت یان نا

ئەم دلە دروست کراوە بۆ یەکەمین جارە لە میژووی مرۆڤایەتی دا دروست دەکریت،لەگەل بوونی سەر جەم زانستە ئاسان و ساختەکاندا هەولدراوە "٩" تایبەت مەندی هەبیت واتە بچوك بیت ،هەرزان بیت ،سوك بیت ،پەیوەندی بەدەرەوە نەبیت،بەهۆی کۆنترۆل کەری تایبەتەوە کارەباکەی بارگاوی دەکریتەوە ، سەرجەم کارو هەلچوونەکانی بەهۆی سەتەلایت و هیلەکانی ئینتەرنیت و لەری دوورەوە کۆنترۆل دەکریت،دەکەویتە بەردەستی هەمووان ، نابیتە هۆی پیسکردنی خوین وکارکردنی ریك وپیکە ! کی ئەم دلەی دا هیناوە ؟ ئەو کەسیکی ئیرانی یەو پاش "٣٧ " سال گەرایەوە ئیران .

ناوی پرۆفیسۆر تۆفیق موسیوندە ، لە سالی ١٩٤٨دا ئەم بیرۆکەیەی بەمیشك دا هات ، بینی کەسانیکی زۆر بەهۆی نەخۆشیەکانی دلەوە دەمرن پیویستە کاریك بکات ، لەو رۆژەوە لەسالی "١٩٨٩"ەوە تاکو ئیستا ولاتی کەنەدا بری سەد ملیۆن دۆلاری بۆ ئەو مەبەستە تەرخان کردووە، وابیردەکەمەوە خویندنەوەی ئەم پیشەکییەت بەلاوە سەیر بیت ، بە هەر حال، هەینی ٢٨ی ئۆردیبەهشت لە بالەخانەی نەخۆشخانەی ئیمام خومەینی بەریکەوتن لەگەل بەریز شجاعی میهر لە تاران چووینە خزمەتیان ،ئەوان خەریکی یەکەمین سیمیناری نوی بوون سەبارەت بەنەخۆشیەکانی دل ، سیمیناریك کە دکتۆرە گەورەکانی دل تیایدا ئامادەبوون و بریار بوو لەگەل ئامادەبوونەکەش دا پرۆفیسۆر تۆفیق



موسیوند بناسن ،منیش هەلیکم دەست کەوت چوومە سیمینارەکەو لەو بارەوە ئەم راپۆرتە دەخوینیتەوە،خویندنەوەی ئەم راپۆرتە بی سوود نییە ، ئیرانی یەك ناوی کەوتۆتە سەر زمانی میللەتەکان و نەتەوەکانی دیکەوە .

راڤەکردنیکی کورتی پرۆفیسۆر

پرۆفیسۆر تۆفیق موسیوند نەشتەرگەری دلەو داهینەری دلی دەستکردە ، ئیستا سەرۆکی بەشی دل ودەمارە لە ئەنستیتۆی

لیکۆلینەوەکانی دلی سەر بە زانکۆی ئۆتاوا لە کەنەدا ، ئەو داهینەری دلی دەستکردە کەدەخریتە سینگی مرۆڤەوە ، ئەم داهینانە کە بەرهەمی چەندان سال کۆششی ئەوە لەو بوارەدا تائیستا هەموو قۆناغەکانی تاقیکردنەوەی خۆی بەسەرکەوتوویی بریوەو بریاربووە سالی ٢٠٠١ بۆیەکەمین جار لە سینگی مرۆڤ دا دابنریت.

پیش ئەمەش پرۆفیسۆر خاوەنی چەندین داهینانی دیکە بووە لەوانەش دەتوانین ئاماژە بۆ هۆکارەکانی ئەلکترۆنیکی تایبەت و شیاوی دانان بکەین لە دلی مرۆڤدا بۆ دیاری کردنی پزیشکی لە ری ی دوورەوە ریك خستنی چارەسەری دلی پی دەوتریت ، لەم رووەوە ئەو بە داهینەری پزیشکی لە ری ی دوورەوە " Modern Telemedicine " ناوزەو کراوە .

لەو بارەوە لە کۆنفراسی "٧" دەولەتە پیشەسازیە گەورەکەی جیهاندا کەلەژاپۆن بە ریوەچوو هاوری‌ی سەرەك وەزیرانی کەنەدا بووە بۆ ئەوەی ئەو داهینانەی خۆی بخاتە روو و قۆناغیکی نوی لە دیاری کردن و چارەسەری پزیشکی لە دونیادا دەست پی بکات ، ئەو دامەزرینەری ئەنجومەنی نیو نەتەوەیی دیاری کردنی پزیشکی لە ری‌ی دوورەوەیە.

پرۆفیسۆر تۆفیق موسیوند کە خەلاتی پزیشکی سالی ١٩٩٨ ی کە نەدای وەرگرت لە قوم لە دایك بووەو لە گوندی ورکانەی هەمەدان لە لای خیزانەکەی خۆی لاویتی بەسەر بردووە ، ئەو لەو کاتەدا شوان بووەو شانازی بەو کارەیەوە دەکات ، پاش تەواوکردنی ناوەندی ، گەشتی کردووە بۆ ئەمریکاو کەنەدا ، سەرەتا خویندنی خۆی لە بەشی ئەندازیاری کشتوکالی دا و دواتر لە بەشی میکانیك دا جیگیر بووە ، پاش ئەوە چەند سالیکی بەکاری دەولەتی و تایبەتەوە بەسەربرد، تاوەکو ئەو کاتە ولاخدارییەکی گەورەی لە کەنەدا دامەزراند و ئەمرۆ یەکیکە لە مولکە ناسراوەکانی ولاتی کەنەدا ، لەو کاتەدا بە رووبەرووبوونەوە و هۆش و زیرەکی خۆی بە دوای زانست خوازی دا گەراو ئەمەش پالی پیوەنا رووی کردە پزیشکی و دکتۆرای پزیشکی و پسپۆری نەشتەرگەری دلی لە کۆلیژی پزیشکی زانکۆی "Akron" بە دەست هینا ، پاش تەواو کردنی خویندنی خۆی ، دکتۆرای ئەندازیاری پزیشکی لە هەمان زانکۆدا بەدەست هینا و دواتر چووە نەخۆشخانەی کلیولندی تایبەت بە بونیادی لیکۆلینەوەکان و کلینیکی کلیولند لە ولایەتی ئۆهایۆی ئەمەریکا کە لە نیوەندە نیو دەولەتی یەکاندا خاوەن ئیعتیباری خۆیەتی، لەویدا بەزانست و ئەزموونە بەنرخەکانی تایبەت بەنەشتەرگەری دل وفراوان کردنی ئامادەکاری یە پزیشکی یەکانی دلی دەستکرد و چارەسەری دل دەستی بە کار کرد.

لە کەنەدا چەند سالیکی بەسەر برد ، لەسەر داخوازی دەسەلاتدارانی کەنەدا چووە ئەوی و بووە سەرۆکی بەشی دل و دەمار لە ئەنستیتۆی لیکۆلینەوەکانی دلی سەر بە زانکۆی ئۆتاوا.

هەروەها پرۆفیسۆر مامۆستای نەشتەرگەری کۆلیژی پزیشکی ئۆتاوایە و مامۆستای میکانیك و ئەندازیاری ئاسمانی زانکۆی (کالتۆن) ە و سەرۆکی کورسی نوی‌ی دامەزراندنی ئامادەکاری‌یەکانی زانکۆی ئۆتاواشە .

ئەو ئەندامی :- ((١- ئەنجومەنی نەشتەرگەرانی ئەمریکا ٢ - ئەنجومەنی پزیشکانی کەنەدا ٣- ئەکادیمیای زانستەکانی نیویۆرك ٤- ئەنجومەنی ئەمریکایی گەشەپیدانی زانستەکان ٥- ئەنجومەنی رویال کەسانی وەك نیوتن ئەندامی بوون ٦- بونیادنانی ئەمریکایی دل و هەلمەتی دل ٧- ئەنجومەنی کەنەدای دل و دەمارەکان))ە.

زیاد لە ((٢٠٠٠) بابەتی زانستی سەبارەت بە دۆزینەوەکان و داهینانەکانی چاپ کردووە ، لە بلاوکراوە زانستی‌یە گرنگە نیو دەولەتی‌یەکاندا بایەخیان هەیەو بە ناونیشانی سەر نووسەری گۆڤارە گرنگەکانی دونیا ناوزەو کراوە ، ئەندامی هەیئەی دادوەرەکانی خەلاتەکان و بورسە جیاوازەکانە وەك :- ئەنجومەنی ئەمریکایی ناوەکی بابەتیە ، ئەنجومەنی دل و هەلمەتی دل ، ئەنستیتۆی میللی دەرمانخانە ، شورای لیکۆلینەوە زانستی‌یە سروشتی و ئەندازیاری‌یەکانی شورای لیکۆلینەوەی پزیشکی‌یە ، لە کاتی سەرکەوتنی داهینانەکەی پرۆفیسۆردا دەتوانریت چارەسەری زیاد لە ((٤)) ملیۆن کەس بکریت کە ئیستا بەهۆی لە دەست دا نەبوونی دلی ساغ و سەلامەتەوە گیانی خۆیان لە دەست دەدەن .

داهینانەکەی ناوبراو هاوکاری‌یەکی گەورەی ئەو بوارە دەکات ، لەبەر ئەوە داهینانەکەی پرۆفیسۆر لاکردنەوەیەکی زۆری بەخۆوە دی لەلایەن ناوەندە جیهانی‌یەکانی گەیاندنەوە ئەمە بیجگە لە رۆژنامەکە گرنگەکانی وەك : نیویۆرك تایمز ، فاینشنال پۆست ، میدکال پۆست ، کەنالە تەلەفزیۆنی‌یەکانی وەك A.B.C. ی چین ، تەلەفزۆنە ئەوروپی‌یەکان لەبارەی پروفیسۆرەوە چەندین بەرنامەی دووردریژو بایەخداریان ئامادە کرد .

داهینانەکەی ئەو ((٣٠٠٠)) کاری نوێی پەیدا کردووە، داهینانی دلی دەسکردی پرۆفیسۆر بۆتە هۆی دەست خستنی ((٢٥)) ملیۆن دۆلار بۆ بەشی لیکۆلینەوەکانی کەنەدا ، بە پیی سەر ژمیریەیە پیشبینی کراوەکان دلی دەسکردی پرۆفیسۆر سالانە یەك ملیار داهات بۆ کەنەدا دینیتە ناوەوە .

ناوی پرۆفیسۆر ((موسیوند)) لە کتیبی سەد داهینەری کەنەدا دا لەلیستی یەکەمین ناوەکاندایە ، بەهەمان شیوەش کتیبیك بە ناوی لە ((گراهام بیلەوە تاوەکو موسیوند))وە چاپ کراوە راڤەی داهینەرەکانی کەنەدایە .

بەشیك لە لیدوانەکانی سەفیری پیشووی ئیران لە کەنەدا

لە سەرەتای سیمینارەکەدا دکتۆر عادلی سەفیری گەورەی پیشووی بە ناساندنی بەریز شجاعی میهر چووە پشتی مایکرۆفۆن و لەبارەی پرۆفیسۆرەوە دوا ، لەبەشیك لە لیدوانەکانی دا ئامازەی بە چەند خالیکی سەرنج راکیش کرد وتی :– تازە چووبوومە کەنەدا کەلە تەلەفزیۆنەوە بینیم پزیشکیکی بەریز لە نیو پالیوراوانی خەلاتی سالانەی پزیشکی کەنەدایە ، بە بیستنی ناوەکەی وتم دەبیت ئیرانی بیت ، لەریی چەند دۆستیکەوە دوو سی جار تەلەفۆنم لەگەلدا کرد، بەلام نەمتوانی لەگەلیدا بدویم ، چەند جاریك ئەویش وەلامی تەلەفۆنەکەی دامەوە ، بەداخەوە لە مالەوە نەبووم ، بەهەر حال پاش ((٥–٦)) جار تەلەفۆن کردن و وەلام دانەوە قسەم لەگەلدا کرد ،بریاری پەیوەندی و سەردانمان بەیەکتری داو دۆستایەتیمان زیاتری کرد تاوەکو بریارمان دا پرۆفیسۆر بانگ هیشت بکەین بۆ ئیران ، بەلام هەرجاریك بە هۆی سەرقالی زۆری کارو بارەوە سەرکەوتوو نەبوین ، بەلام لە کۆتاییدا پاش ((٣٧)) سال دووری توانیمان پرۆفیسۆر بە ئیران شاد بکەینەوە لەسالی ٢٠٠١ دا ، ئەو رۆژەی بریاربوو بیین بۆ ئیران لە بیرمە سەرۆك وەزیرانی کەنەدا و وەزیری دەرەوە لەگەل سەفیری کەنەدا لە فرۆکە خانە لە بەری کردنماندا بوون ، هەمووان دەیان خواست ئاگامان لە پرۆفیسۆر بیت لە دریژەی قسەکانیدا سەفیری پیشووی ئیران لەکەندا وتی ((پرۆفیسۆر کەسیکی کاملە ، یان بە دەربرینیکی دیکە دوورە لە خۆ بەزل زانین ، پرۆفیسۆر دلی بۆ ئیران لی دەدات ، ئەگەر پرۆژەکەیان کە ئیستا لە جەستەی گیانەوەراندا وەلامی ئەریی وەرگرتووە ببیتە کاریکی کردەکی ((عەمەلی)) ئەوە ناوی ئیران لە جیهاندا لە رووی زانستییەوە دەکەویتە سەرزمان و شۆرشیك لە میژووی مرۆڤایەتیدا بەرپا دەبیت.

دکتۆر لە دریژەی قسەکانیدا وتی : کاتیك لەگەل پرۆفیسۆردا سەبارەت بە بیرەوەرییەکان قسەمان کرد ، پرۆفیسۆر هەمیشە لەو باوەرەدایە کە هیشتا بە یادەوەری شوانییەوە ژیان بەسەر دەبات و شانازی پیوە کردووەو شانازیشی پیوە دەکات ، پاشان هەریەك لە دکتۆر میهر خانی بەریوەبەری سیمینارو دکتۆر زەفەرقەندی سەرۆکایەتی ریکخراوی سیستەمی پزیشکی و سەرۆکی زانکۆی زانستە پزیشکییەکانی تاران لەسەر داواکاری بەریز شجاعی میهر دووان و پاشان سەرەی پرۆفیسۆر هات ، لە نیو چەپلە ریزاندا چووە پشت مایکرۆفۆنەکەوە بە ناوی خواوە دەستی بە قسەکانی کرد سوپاسی ئامادەبوان و سازینەرانی سیمینارەکەی کرد ، سەبارەت بەو لیدوانانەی لەبارەی ئەوەوە پیشکەش کران وتی : من هیچ نیم ، کەسیکی وەك ئیوەم ، چاکترین رستەیەك کە من بتوانم لە ئیستادا بەئیوەی بلیم ئەوەیە کە هیچ کاتیك بنەرەتیی خۆتان پشگوی مەخەن، هەمیشە بە ئیرانی بمیننەوە وەك من ئیرانتان لەبیر نەچیتەوە)) پرۆفیسۆر لە دریژەی قسەکانیدا وتی:

من لە مندالییەوە گەشتوومەتە ئیرە ، چونکە دەمویست بگەمە ئیرە ، ئیوەش هەمووتان دەتوانن بگەنە پلە بەرزەکان بەمەرجیك بەرەو دواوە نەکشینەوە. دواتر سەبارەت بەداهینانەکانی دیکەی دوا ، سەبارەت بە دلی دەستکرد وتی : یەکیك لە گرنگییە پۆزەتیڤییەکانی ئەم دلە ئەوەیە بەبی درزی نەشتەرگەری کارەکانی بەریوە دەچیت و تەنها ((٦٠٠)) گرام کیشیەتی ، لە حالەتیکدا سەرجەم ئەو دلە دەسکردانەی ئیستا هەن زۆر گەورە و گرانن ، لە گرنگییەکانی دیکەی ئەم دلە :پیویست ناکات نەخۆش لە نەخۆشخانە ببەستریتەوە چونکە کۆنترۆلەکە لەژیر دەستی دکتۆر دایەو لەریی دوورەوە کاری پی دەکات ، لەبارەی چەندیتی دلنیابوونی پرۆفیسۆر لە کارەکەی وتی : هیچ شتیك لەسەدا سەد بوونی نییە ، بەلام بەو ئەزموونانەی هەمانە هیواداریین کە ٨٠٪– ٩٠٪ ئەنجامەمان دەست بکەویت.

تا ئیستا ئەم دلە لەسەر لاشەی ((٧٧)) گیاندار تاقیکراوەتەوە وئەنجامی چاکی هەبووە و تاکۆتایی ئەمسال ئەم دلە دەسکردە لە سنگی مرۆڤدا جیگیر دەکریت.

من داواکارم لەسەرجەم ئیرانییەکانی دەرەوەی ولات بۆ بەرەو پیش بردنی ولاتەکەمان بگەرینەوە پاشان سیمینارەکە کۆتایی هات .

پاشان چووینە لای کامیرای تەلەفزیۆنەکان کە چوار دەوری پرۆفیسۆریان دابوو لە نیوانیاندا وتی : بۆ ئەوەی دلیکی تەندروستتان هەبیت داواتان لی دەکەم هەول بدەن تورە نەبن ، چونکە تورەبوون ترسناکترین دوژمنی دلە.

سەرچاوە / گۆڤاری/خانوادەی سەوز–ژ–٤٤ سالی دووەم

کەمی ڤۆلیت

توش بوون بەئیفلیجی لەرزۆک زیاد دەکات

تۆژەرەوە پسپۆڕەکان ئاگاداری ئەوەدەکەن کە ئەو خواردنانەی ڕێژەیەکی کەمی لە (ڤولیت)ی تێدایە- کەیەکێکە لە بنچینەکانی ڤیتامین -B-هۆکاری تووش بوون بە نەخۆشی ئیفلیجی لەرزۆك یان پارکنسون زیاد دەکات.

هەروەها لە تۆژینەوەکانیاندا کە ئەنجامیان داوە لەسەر مشك دەلین خانە ئەو خانە دەماخیانەی بەرپرسن لە ریکخستنی جولە. زۆرتر ئامادەن بۆ لەناوچوون و نەمان لەکاتیکدا کەمشەکە خواردنیکی پیّ بدریت کە ڤۆلیتی کەم بیت.

تۆژەرەوەکان ئەوەیان رون کردەوە کە ئەو خانانەی مادەی دۆپامین دروست دەکەن لە نەخۆشانی پارکنسون دا بەهیواشی لەناو دەچن، پارکنسون تیکچونیکە نەخۆشەکە توشی دەم و چاو لەرزین دەبیت و پەلەکانی رەق دەبیت و و جولەشی هیواش دەبیتەوە.

تۆژەرەوەکان لیکۆلینەوەیەکیان لە گۆڤاری کیمیای دەماری‌دا بلاوکردەوە کە تیایدا خۆراکیك کە ریژەیەکی باش ڤولیتی تیدا بوو دایان بە کۆمەلە مشکیك و خۆراکیك کە ریژەیەکی کەم ڤۆلیتی تیدا بوو دایان بە کۆمەلیکی دی.

پاشان مادەیەکی کیمیایی‌یان لیدان بەدەرزی کەدەبیتە هۆی نیشانەی دەرخستنی نەخۆشی‌یەك کە هەروەك پارکنسون وایە. لە دوای سیّ مانگ دەرکەوت ئەومشکانەی خواردنەکەیان ڤۆلیت ی کەم بوو ریژەی هوموسیسنین یان بەرز بۆوە کەتیکەلەیەکە دروست دەبیت لە کاتی تیك شکاندنی پرۆتینەکان و چارەسەریان لە لەشەدا. بەریژەی هەشت جار بەرامبەر ئەوانەی خواردنیان ڤۆلیتی زۆر تیدایە. ئەمەش ئەوە دەگەیەنیت کە کەمی ڤولیت خانە دەماریەکانی میشك دووچاری لەناوچوون و مردن دەکات.

تۆژەرەوەکان تیبینی ئەوەیان کرد کە ئەومشکانەی خۆراکەکەیان ڤۆلیتی‌ی کەم تیادابوو ریژەیەکی بەرزی لەمادەی هوموسیسنین تیدا دەرکەوت و ئەگەر بەریژەیەکی زۆر هەبوو لە دەماخدا دەبیتە هۆی زیاد بوونی نیشانەکانی ئیفلیجی لەرزۆك و بەرەو خراپتریشی دەبات.

لیکۆلینەوەکانی رابردو دەری خستووە کە ریژەی هوموسیسنین بەرز دەبیتەوە لەکاتی تووش بوون بە پارکسنون و تا ئیستا رۆلیشی لە تووش بون بەم نەخۆشی‌یە روون نەکراوەتەوە. تۆژەرەوەکان لە پەیمانگای تۆژینەوەی پیری نیشتمانی ئەمەریکی دەلین ئاستە بەرزەکانی ئەم مادەیە ئامادەبوونی دەمار زیاد دەکات بۆ تووشبوون بە ئیفلیجی لەرزۆك. بۆیە جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە پیویستە ئەو نەخۆشانەی کە خیزانەکانیان میژوویەکیان هەیە لە تووش بوون بە پارکنسون رۆژانە حەب بخۆن کەپیك دیت لە ٤٠٠ مایکرۆگرام لە ترشی ڤولیت کە ئامادەیی‌یەکی باش پیشان دەدات لەکەم کردنەوەی ئاستەکانی هوموسیسنن و چالاکردنی خانە دەماری‌یەکان بۆ چاکردنی مادە بۆماوەیی‌یە لەناو چوەکانیان و چاودیری کارکردنیان بەشیوەیەکی باش.

هەناو Internet

هۆکارەکانی میز بەخۆداکردن لە تەمەنی گەورەییدا

پەرچڤەی: بەسۆز سعید محمود
وەزارەتی پەروەردە

هەندیك منداڵ لەسەر ئەوە بەردەوام دەبن کە میزبەخۆیاندا بکەن لە کاتی نووستندا یان لەکاتی بە ئاگابوونیاندا تاتەمەنی گەورەبوونو هەشیانە تا تەمەنی پێ گەیشتن کەئەمە بەدەگمەنە، لیکۆلینەوە زانستییەکان هۆکاری ئەمە دەگەریننەوە بۆ دوو هۆ ئەوانیش:

یەکەم: لەوانەیە هۆکاری میزبەخۆداکردن ئەندامی بیت منداڵەکە نەخۆش بیت یان لاوازی کۆئەندامی میزکردنی، ئەمەش لەکاتیکدا روودەدات کە بۆری میزکردنی هەوی کردبیت کە لەلای توخمی نیر ناسراوە بە (uretheral Inflamation) لای توخمی مێ ناسراوە بە (Vulvo Vaginitis)

هەندیك جاریش ئەمە روودەدات لە ئەنجامی ماندووبوونی دەمارەکان بەگشتیو، کەم خوینیو کەمی ڤیتامینەکانو نەخۆشییە جیگیربووەکان، لاوازی گشتی لەش کە لەئەنجامی نەخۆشییەکی ئەندامییەوەپەیدا بووبیتو دەبیتە هۆی لاوازی کۆنترۆل کردنی ماسولکەکان.

هەندیك جار منداڵەکە پیش نووستن شلەمەنی زۆر دەخواتەوەو لەگەڵیشا سەرمای دەبیت ئەمەش دەبیتە هۆی ئەوەی میز بەخۆیدا بکات.. دەتوانین چارەسەری ئەم دیاردانە بکەین بەچارەسەری هۆکارەئەندامی و نەخۆشییەکان.

دووەم: هۆکاری دووەم بۆ میزبەخۆداکردن لە فاکترە دەروونییەکاندا کۆدەبیتەوە، لەراستیدا میزبەخۆداکردن تەنها یەکیکە لەنیشانە دەرکەوتووەکان، لەبەرئەوەی هەندیك لەنیشانەکانی نەخۆشی دەروونی لەلای منداڵان بەشیوەی تیك چوونی نوستنیانو هەلچوون دەردەکەون، و هەندیکیان بەوینەی هاوشانی ئەرکەکانی جەستەو سیستەمی بایۆلۆژی، لەوانەش ئارەزووی خواردنی نابیتو میز بەخۆیدا دەکات. هۆکارە دەروونییەکان دەگەرینەوە بۆ شیوەی بەخیوکردنی منداڵەکە، بەواتا لەشیوەی تیرکردنی پیداویستییە دەروونییە سەرەکییەکان، وای لی بکەین هەست بەوە بکات کە خۆشەویستەو لەهەمان کاتدا هەست بەخۆشەویستی خیزانەکەشی بکات و بەگەرمی سۆزی خیزانەکەی، و بەئارامیو دلنیای، و بەریز لینان، بەنەرمو

نیانی ژینگەی چواردەوریو یارمەتی دان بۆ ئاشکراکردنی جیهانی چواردەوریو تیرکردنی حەزەکانی بۆ زانین.

لە فاکتەرە هاندەرەکان بـۆ دەرکـەوتنی میزبـەخۆداکردن لـەلای ئـەو منداڵانـەی کـە دەنـاڵینن بەدەسـت تیـك چوونـی نووستنو هەڵچوونـەوە یـا خراپـی بـاری تەندروسـتی‌یە یـان نەخۆشــی‌یە بەتایــەتی لــە حاڵــەتی کــەم خوینـــیو نەخۆشـی‌یەکانی کۆئـەندامی مـیز وەکـو گورچیلـەکان یـان میزەڵدان یان تەسکی بۆری میزکردنو دەرچەکان.. لەبەرئەوە کۆبوونـــەوەی نەخۆشـــی دەروونـــیو جەســـتەی ئەمـــە وا لەمنداڵەکـە دەکـەن کـە توانـای نـەبیت بـۆ کۆنــترۆڵ کردنــی ماسولکەکانی میزکردنی.

لەبەرئـەوە پیـش ئـەوەی چارەسـەری حاڵـەتی دەروونـی بکـەین، پێویسـتە دڵنیـابین لـە سـاغو سـەلامەتی تەندروسـتی منداڵەکەو چارەسەرکردنی ئەو نەخۆشی‌یە جەستەییەی کە هەیەتی لەبەر ئەوەی سنوریك بۆ پاریزگاری منداڵەکە دادەنین لە نەخۆشی‌یە ئەندامییەوو بەکاری بهینین وەکو هۆکاریك بۆ ئەوەی بارە سۆزییەکەی برەویتەوە.

پوختەی ووتەکەمان ئەوەیە هۆکارەکانی میزبـەخۆداکردن بناغەکـەی هۆکـاری دەروونـین، بـەڵام هـەندیك جـار هۆکـارە جەسـتەییەکانیش لەگـەڵیدا کۆدەبنــەوە، هــەندیك دیــاردەی دیاری کراو هەن کە هۆکارەکانیان بەتەنها هەر جەستەیین.

میزبـــەخۆداکردنو زۆرکـــات هـــەڵگری نیشـــانە دەروونی‌یـــەکانی دیکـــەن (زمـــان گـــیری دەمارگـــیری گۆشەگیری) جگە لەم نشانانەش تیك چوونی نووستن لەلای منداڵانو بەداخەوە میزبەخۆداکردن باری دەروونی منداڵەکە ئاڵۆزدەکـات و وای لی دەکـات کـە هەسـت بەکـەمیو بەشـەرم کردنو زیاتر هەست بەدوودڵی دەروونیو جەستەی وحـەز بەگۆشەگیری بکات.

ئەو هۆکارە دەروونی‌یانـەی کـە دەبنـە هـۆی میز بـەخۆدا کـردن لەلای منداڵ:

گرنگترین هۆکـاری دەروونـی بـۆ میزبـەخۆداکردن لـەلای منـداڵان لەدەسـت دانـی هەسـت بـەدڵنیایو ئـارامی کـردنو ناڵاندن بەدەسـت دوودڵـی دەروونـی بەشـیوەیەکی گشـتی و ترس کـە لەوانەیـە ببیتـە نـاوەندیك لەهـەندیك هەڵویسـت دا دەرکەویت وەکو ترس لە تاریکیدا، و هەست بەترس کردن لە گیانـەوەران بەشیوەیەکی لەرادەبـەدەر، و لـەدایکی بترسـیت، یان لە ئیشکەرەکە، یان لە مامۆستاکەی، یان لە دز، یان ترس لە مردن زۆرجار هۆکاری ترسی منداڵەکە لەوەدایە کە هەست بەوە دەکات شوینی لەناو خیزانەکەیدا شڵۆقە، ئەمـەش دوای ئـەوەی منداڵیکی تازەلەدایك دەبیـت خیزانەکـەی هـەموویان گرنگی بەو منداڵە تازە لەدایك بووە دەدەن.. بەمەش منداڵەکە میزبەخۆیدا دەکات.. ئەم ترسەیە کە دایکانو باوکان نـاوی دەنیـن ئـەریی (غـیرە)..و میزبـەخۆداکردن لەراسـتی‌دا لـەم حاڵەتـەدا هۆکـاریکی نەسـتی‌یە بـۆ وەڵام دانـەوەی مـاوەی منداڵی کە میزی بەخۆیدا کردووە، بەمانا گەڕاندنەوەی بۆ رەوشـتەکانی تەمـەنی منداڵـی کـە شـوینی گرنگـی پـیدانی دایكو باوکی بووە، زانایانی دەروون ناوی دەبەن گەڕاندنـەوە بۆ رەوشتەکانی تەمەنی منداڵی..و نموونەی‌میزبەخۆداکردن لەم حاڵەتەدا بۆ نموونە گریان بۆ کەسیکی پێ گەیشتوو وەك ئـافرەت لـە کـاتیکدا کــە دەگــری، بــەکاری دەهینــین وەك گونجاندنیك بۆ شیوازیك لەشیوازەکانی منداڵی.

هەندیك جار منداڵ هەست بە ئـەریی (غـیرە) دەکـات لـە خیزانەکەیدا مەرج نی‌یە لەبەر لەدایك بووە تازەکەبیت بەڵکو هۆکـاری دی زۆرن، هـەندیك جـار منداڵەکـە ئـەریی (غـیرە) لەدایکی یان لەباوکی دەکات واهەست دەکات ئەو هەستو خۆشەویسـتی‌یەی لی داگیردەکـات ئەگـەر کوربیـت هۆگـری دایکـی دەبیـتو وا هەسـت دەکـات کـە بـاوکی کـی برکـیی دەکات لە لەخۆشەویستی دایکی دا و بەهەمان شیوە ئەگەر کچ بوو هۆگری باوکی دەبیتو واهەست دەکات کە دایکی کی‌برکیی دەکات لە خۆشەوستی باوکی‌دا، وهەروەها منداڵ ئەریی لەبرای لەخۆی بچووکتر یان گەورە تردەکات لەکاتیکدا کە یەزدان جوانی یان توانایەکی بەودابیتو بەمی نەدابیت، هەستی بەخۆکەم زانین لای ئەم منداڵە نمـوو دەکـات هـەرچ کاتیك دایكو باوك یان هەرچ کەسیکی دی باسی ئەم تواناو جوانی یانەی بۆ خەڵکانی دی‌کرد.

منـــداڵ چـــۆن هەســـت دەکـــات کـــە شـــوینی لـــەناو خیزاندانەکـەیدا ئەوگرنگی‌یـەی نـەماوە ئـەویش بـە لـەدایك بوونـی منداڵیکی دی، لەهـەمان کاتدا هـەمان هەسـتی دەبیـت بەلەدەسـت چوونـی کەسیکی خۆشەویستی دایك یـان بـاوك، یـان نـەنك یـان باپـیرە ئەوکەسـانەی کـە گرنگـی پـیدەدەن بـەمردنیان گرنگـی ئـەو لـە خیزانەکەکـەیدا کـەم دەبیتـەوە ئەمەش وا لەمنداڵەکە دەکات میزبەخۆی‌دا بکات لەکاتیکدا کە فیربووە کۆنترۆڵی میزکردنەکەی بکات.. بەڵام ئەمـەش ئـەوە ناگەیـەنیت کە هـەرچ منداڵیك لـەناو خیزانەکـەیدا منداڵیکی تازە لەدایك ببیت یان یەکیکی خۆشەویستی لەدەست بچیت تووشـی مـیز بـەخۆداکردن ببیـت.. لەراسـتیدا وادەبینـین لەزۆربەی حاڵەتەکاندا هۆکاری دی هەن کە کاریگەریان هەیە لەسەر هۆکارە دەروونی‌یەکانی منداڵەکە، لەکاتی دەرکـەوتنی هۆکاریکی تازەدا بۆ نموونە (لە دایك بوونی منداڵیکی نوێ، یـان مردنـی کەسـیکی خۆشەویسـت) حاڵەتەکـە گەشـە دەسـەنیت، بـاوەر بـەخۆبوونی لاکـەم کردۆتـەوە، دیـاردەی میزبەخۆدا کردنی لی دەرکەوتوە وەکو یـەکیك لـەدیاردەکانی بـاوەر بـەخۆ نـەبوون.. هـەروەها هۆکـاری میزبـەخۆداکردن دەگەریتەوە بۆ ئەوەی کە منداڵ لە سەرەتادا کە دەچیت بۆ قوتابخانـە دەرتسیت لـە قوتابخانـەو لەمامۆسـتاکانی چونکـە

لەوەوپیش خۆی بۆ ئامادە نەکردووە، یان (غیرە) دەکات لە هاورێیەکی کە لە خۆی زیرەك ترە.

لەوانەیە بە هۆی میزبەخۆداکردن بگەریتەوە بۆ خراپی هەلس و کەوت کردنی دایك و باوك لەگەڵ منداڵەکەدا وحەز بەکارهینانی یاسای توندو تیژبکەن، و بەکارهینانی سزادان و چاوڵی سورکردنەوە بۆ ئەوەی منداڵەکە فیری داب و نەریتی کۆمەڵایەتی بکەن، زۆر پاراستنی منداڵ و ئاگاداری کردنی و جێبەجێکردنی هەموو داواکاریی‌یەکانی واتا نازراگرتنی زۆروا لە منداڵەکە دەکات کە ئەو توانایەی تیدا دروست نەبیت کە کۆنترۆلی ماسوولکەکانی میزەلدانی بکات تەنانەت تاتەمەنیکی درەنگ وەختیش. پوختەی ئەوەی باسمان کرد میزبەخۆداکردن دیاردەیە کە کۆمەلیك هۆکارهەن یارمەتی دەرن بۆ دەرکەوتنی لەوانە ئەو هۆکارە ژینگەیی‌یە دەروونی‌یانەی کە منداڵەکەی تیادا پەروەردەدەبیت وەك خیزانەکەی خویندنگا کۆمەلگا، زۆرجار هەلگری هەندیك رەفتاری نائاسای دیکەی تیا دەردەکەویت وەکو ترس زۆر هەست داری دلەراوکێی دەروونی، هەست بەخۆکەم زانین، کەمی باوەر بەخۆبوون، لە خوارەوە چەند دیاردەیەك کە روویان داوە روونیان دەکەینەوە:

دیاردەی ژمارە (١)

خویندکاریك تەمەنی (١٣) سالە، لەخویندنگادا باش نی‌یە، لەیەکیك لەخویندنگا بیانی‌یەکان لەقسەکردندا زمانی دەگریت (لاڵ) لەکاتیکدا کە مامۆستاکەی پرسیاری لی دەکات، باوکی زۆر توندوتیژە لەگەلیدا بەبەردەوامی رەخنەی لی دەگریت، هەرچ کاتیك پینوس بەدەستیەوە بگریت بۆ ئەوەی پێی بنوسیت دەستی دەلەرزیت، هەروەها لەکاتیکدا کەکوپیك یان هەرچ شتیکی دی بەدەستەوەبیت دەستی دەلەرزیت، لە ترسی ئەوەی لەدەستی بکەویتە خوارێ و باوکی سزای بات، برایەکی گەورەی هەیە لە کۆلیژی پزیشکی‌یە سەرکەوتووە لە خویندندا و لە هەمان کاتدا ئەم خویندکاریکی سادەیەو سەرکەوتو نی‌یە لە قوناغی ئامادەیدا، باوکی بە بەردەوامی باسی زیرەکی براکەی و تەمەلی ئەم دەکات، ئەمەی دەووت لە بەردەم میوان و دۆست و خزم دا، بە بەردەوامی لەوانەی وەرزش دا دەرنەچوو، و باوکی جەختی لەسەر ئەوە دەکرد کە تەنها مرۆڤی بێ میشك لەوانەی وەرزش دا دەرناچیت. خویندکارەکە باری تەندروستی لەوپەری باشی‌دا بوو، باری کۆمەلایەتی خیزانەکەی لەسەرو مام ناوەندەوەبوو، زۆر رقی لە خویندنگاکەو لە مامۆستاکانی بوو، و هەندیك لە مامۆستاکان لەوپەری توندو تیژی‌دا بوون لەگەلی‌دا.

ئەم دیاردەیە چارەسەرکرا بەوەی کە دایکەکەو باوکەکەیان تی گەیاند کە زیرەکی کورەکەیان لەسەرو مام ناوەندەوەیە دوای ئەوەی کە زیرەکی‌یەکەیان تاقی کردەوە، و تییان گەیاندن کە پیویستە هەلس وکەوتیان لەگەل کورەکەیاندا باش بکەن و، بەهۆی هینانی مامۆستای تایبەتی‌یەوە یارمەتی بدەن، و ئامۆژگاریان کردن کە لەو خویندنگایە بیگۆزنەوە بۆ خویندنگایەکی دی، خیزانەکەی زۆر بە باشی هاوکاری چارەسەرکەری دەروونی کورەکەیان کرد، خستیانە خویندنگایەکی دیکە، حالەتی کورەکە وردە وردە بەرەو باشی هەنگاوی نا، خویندکارەکە قۆناغی ئامادەی بەسەرکەوتووی تەواو کردو نیشانەکانی زمان گرتنی وردە وردە نەماو هەروەها میزبەخۆداکردنەکەشی نەما دوای ئەوە چارەسەرکردنەکە لەوەدا کۆبووەوە کە یارمەتی خویندکارەکەبەن بۆئەوەی باوەر بەخۆی بکاتەوە، بەوەی کە دووری بخەنەوە لەو خویندنگایەی کەهەستی بە خۆکەم زانین دەکرد ساڵ لەدوای ساڵ، و بەدانانی سنوریك بۆ سەرزەنشت کردنی دایك و باوکی و گۆرینی تیروانیان بەرامبەری، هەروەها بەرگری کردن لی‌ی و لەزیرەکی‌یەکەی، و بە بەشداری کردنی لەیانەی وەرزشی کۆمەڵایەتی‌دا.

دیاردەی ژمارە (٢)

منداڵیك تەمەنی (٨)سالە توشی ئەوە بووە لەشەودا میزبەخۆیدا بکات و لەرۆژیشدا هەلس وکەوتی دەمارگیرانەبوو، جولەیە لووت و بەدەمی دەکات بەلای راست و چەپدا لە کاتیك بۆ کاتیکی دی بەشیوەیەکی خەفەتاوی، دوای پشکنینی لەلایەن پزیشکەوە بۆیان دەرکەوت کە گۆشتی زیادە لەلووتیایەتی و ئالوەکانی گەورە بوون، هەروەها کرمی ئەسکارسی هەیە، و جەستەشی لاوازە، هەروەها لەلایەن پزیشکی دەروونی‌یەوە پشکینرا بۆیان دەرکەوت کەرادەی زیرەکی منداڵەکە زۆر بەرزە... بەڵام لەناو مالدا هەست بەکەمی دەکات چونکە دایکی و باوکی و خوشك و براکانی سەرزەنشتی دەکەن لەبەرئەوەی بەشەو میزبەخۆیدا دەکات، تەنانەت باوکەکە پەنای بردە بەرئەوەی کەداخی کات ئەگەر بەشەو میز بەخۆیدا بکات، و لە خویندنگەش زۆر سەرکەوتوو بوو بەلام زۆر دربوو ئازاری هاوریکانی لەسەر بچوکترین کیشە دەداو دەستی دەکرد بەجنیودان زۆر بەپیسی چارەسەری حالەتی منداڵەکە لە یەکەم جاردا

لەریگای پزیشکی‌یەوە بوو، دوای رینمای کردنی خیزانەکەی کە هەلسوکەوتی باش لەگەڵ مندالەکەیاندا بکەن، دایك‌و باوکەکەی لەوە تی گەیشتن کە گوناهی مندالەکەی تیادانی‌یە کەمیزبەخۆی‌دا دەکات‌و زۆر هەلەیە سزابدریت، خیزانەکەی هاوکاری‌یەکی باشی مندالەکەیان کرد هەتا وای لی هات باوەری بەخۆی کردەوەو نیشانەکانی دەمارگیری نەماوە میزبەخۆدا کردنەکەشی وەستا.

دیاردەی ژمارە (٣)

کچیك تەمەنی (١٠) سالە هەموو شەویك میزبەخۆی‌دا دەکات، ئەمە لەو کاتەوە دەستی‌پی‌کرد کە تەمەنی هەشت سالْ بوو باوکی کۆچی دوایی کرد، لەدوای ئەوەی ئەم مندالە بۆ ماوەیەکی زۆر راهاتبوو کەخۆی راگریت میزبەخۆیدا نەکات، لەتەمەنی دووسالی‌دا میز بەخۆداکردنەکەی بچرا- کچەکە زۆر جوان بوو و زۆر نزیکیش بوو لە باوکی‌یەوە، باوکی شانازی بە جوانی‌یەکەیەوە دەکردو نازی رادەگرت‌و بۆ هەرچ سەردان‌و گەرانیك پچوایە لەگەڵ خۆی‌دا دەیبرت، وبرایەکی تەمەن (٤) سالی هەبوو زۆر لەدایکی‌یەوە نزیك تربوو تاکچەکەی، دایك کورەکانی لە پیشترە لەلای هەتا کچەکانی لەبەرئەوە کچەکە زۆر هۆگری باوکی بووبوو، باری کۆمەلآیەتی خیزانەکەی زۆر باش بوو، بەلآم دوای مردنی باوکەکە باری دارایی خیزانەکە تیکچوو دایکەکە ناچاربوو واز لەدوو ئیشکەرەکەی بهینیت کە خزمەتی خیزانەکەیان دەکرد، لە هەمانکاتدا دایکیشی لەبەر ئەوەی باری دارایی‌یان خراپ بوو بیزاری‌و بۆلەی دەربارەی ژیان دەردەبری.

دایکەکە بیری لەوەکردەوە شوبکات، کچەکەی بەم بریارەی دایکی رازی نەبوو و لە هەمان کاتدا مالی باوکی دایکەکەشی رازی نەبوون، لەبەر ئەوە ئاژاوە رووی‌دا لەنیوان دایکەکەو مالی باوکی، و مندالەکەش دەترسا لەوەی کە لەگەڵ میردی دایکیدا بژی چونکە ئەوەندە قسەی بیستبوو لەسەر ئەوەی کەمیردی دایك یان باوەژن هەلس‌و کەوتی خراپ دەنووینیت بەرامبەر مندال، گرنگی بەوە دەدا کە نابیت هیچ پیاویکی دی شوینی باوکی بگریتەوە، ئەمەوای لە دایکەکە کرد کە هەرەشە لە کچەکەی بکات بینیریت بۆ مندالپاریزو لەهەمان کاتدا کورەکەی زۆر خۆش دەویست‌و زیاتر گرنگی پی دەدا بەشیوەیەکی ئاشکرا لەبەردەم خزم‌و دراوسی‌و ناسیاوەکانیاندا، و دایکەکە زۆر بەخراپی لەکچەکەی دەدا ئەگەر بەقسەی براکەی نەکردایەو داواکاری‌یەکانی بۆجی‌بەجی نەکردایە.

هەروەها کچەکەی تووشی ناریکی نووستن بووبوو، لەبەر زۆری خۆهەلگیرانەوەو توشی میزبەخۆداکردن بو توشی مۆتەکەو خەونە ناخۆشەکان ببیت، بەلآم لەبارەی تەندروستی‌یەوە کچەکە زۆر باش بوو.

بەداخەوە دایکەکە هیچ هاوکاری‌یەکی نەکرد بۆ چارەسەرکردنی‌و هیچ توانایەکی بەکارنەهینا بۆ گۆرینی هەلسوکەوتی لەگەڵ کچەکەی‌دا کە وای لی بکات هەست بە خۆشەویستی بکات، بەم رەوشتەی دایکی دەریخست کە چەند رقی لە کچەکەیەتی‌و گرنگ نی‌یە بەلایەوە، مندالەکە هیچ پالنەریکی نەدی هەتا هەوڵ بات میز بەخۆی‌دا نەکات بەلکو تامیکی نەستی لە رق هاتنەوە لەدایکەکەو لە دوژمنایەتی دایکەکەوە لەدژایەتی‌کردنی برا بچووکەکەی دەدی.

گرنگترین دیاردە لەم بابەتەدا ئەوەیە کە مندالەکە هەست بەئارامی‌و دلنیابوون‌و خۆشەویستی ناکات بەمردنی باوکی‌و رەفتاری دایکی بەرامبەری پیش‌و پاش مردنی باوکی ئەمە وای لیکردووە کە لەژیاندا بەدوولی بژی، بنالینیت بەدەست خۆ بەکەم زانین‌و باوەربەخۆنەبوون، و هەست بەتاوانباری‌و ئارەزوویەکی زۆر بۆ گیری‌و خۆسەپاندن‌و هەروەها دەتوانین ئەم حالەتە زیاتر شی بکەینەوە جگە لەو هۆکارانەی باسمان کرد، ئەم مندالە بەمیزبەخۆداکردنەکەی گەراوەتەوە بۆ تەمەنی ساوایەتی ئەو سالآنەی کە هەست‌و سۆزی دایکی هەبووە.. و تاقانە بوو لە خیزانەکەیدا.. سەرەرای ئەوەی کە لەو تەمەنەدا میزی بەخۆی‌دا نەدەکرد.

دیاردەی ژمارە (٤)

خویندکاریك تەمەنی (١٢) سالە، کورە گەورەیە لە خیزانەکەیدا کەسیّ مندالن.. دوو کورو کچیك. بەدەست دڵ تەنگی دەروونی‌و میزبەخۆداکردن‌و خەونەناخۆشەکان وەدەنالینیت، دایکی مردووە لە کاتیکدا کە ئەم تەمەنی (٩) سال بووەو باوکی ژنی هیناوەتەوەو مندالی نابیت، و نیشانەکانی میزبەخۆداکردنی راستەوخۆ دوای ژن هینانی باوکی تیادا دەرکەوتووە. میژووی ئەم حالەتە بۆی دەرخستین کە دایکی نەخۆشی دەروونی هەبووە.. هەمیشە دڵ تەنگ بووە لەمیردەکەی‌و مندالەکانی وە بەبەردەوامی بیزاری دەرخستووە، باوکەکە نەیتوانی قەرەبۆی مندالەکانی بداتەوە لەبەرئەوەی کەسۆزی دایکیان لەدەست داوە چونکە باوکەکە پزیشك بوو شەوو رۆژ سەرقاڵ بوو.. ئەمە وای لە مندالەکان کرد کە لە سیبەری دایکیاندا بژین سۆزیاری ناریك بیت، بنالینن بەدەست ململانیّی دەروونی‌و دەمارگیریەوە لە ئەنجامی نارەزایی دەربرینی دایکەکەوو توندو تیژی لەگەلیاندا، کەهەمیشە لەسەر بچووکترین هۆ لی‌ی دەدات بە تایبەتی کورە گەورەکەی چونکە ئەو لە هەموویان گیرتربوو، دوای مردنی دایکیان مندالەکان دەیاننالآند بەدەست باوەژنەکەیانەوە بەتایبەتی چونکە مندالی نەدەبوو. ئەمە وای لە باوکەکەکرد کە هۆگری مندالەکان ببیت‌و بەسۆزبیت لەگەلیاندا بەمەش باوەژنەکەیان ئەریتی دەکردو بە بەردەوامی ئاژاوەی لە نیوان باوکەکەو مندالەکاندا دەنایەوە، و هەمیشە رەزیلی بەرامبەریان دەکرد لە هەموو شتیکدا تەنانەت کارگەیشتە ئەوەی کە بەتەواوی باوکەکە بەرەو

ژنەکەی بروات کەمتر بەلای مندالەکاندا بچێت لەبەرئەوە مندالەکان لەمندالی‌یەوە لە کەش هەوایەکی پرتاسە بۆسۆز دەژیان، بێ بەش بوون لەسۆزو چاودیری دەروونی.

باری تەندروستی خویندکارەکە کەم خوین بوو و لاواز بوو هەر لە دایك بوونی‌یەوە چارەسەرکرا بەلام بەبەردەوامی نا، و لەخویندنگاش مام ناوەندبوو لەناو ئاولەکانی خویندنگایی، هەموو سالیك دەردەچوو بەلام بەریز بەندییەکی زۆر پیشکەوتوانە نا، زیرەکی‌یەکەشی لەسەرو مام ناوەندەوە بوو.

هەلچوونە دەروونی‌یە ئازاراوییەکانی مندالەکە دەربرینی لەخۆی دەکرد لەخەونە ناخۆش و میزبەخۆدا کردنەکەی لەشەودا، و دل تەنگی لەرۆژدا، ژن هینانی باوکەکەو ژنەکەی رۆلیکی گرنگیان هەبوو لە گەشەسەندنی نەخۆشی دەروونی مندالەکە کەلە مندالی‌یەوە دایکی هەلس و کەوتی خراپ بوو لەگەلی‌دا، وای لی هات تارادەیەك مت بوو ژن هینانی باوکی وای لی کرد زیاتر هەست بەخۆکەم زانین و باوەر بەخۆنەبوون بکات.

دیاردەی ژمارە (٥)

کچیك تەمەنی پینج سالە میز بەخۆیدا دەکات لە لەدایك بوونی‌یەوە تا ئەم تەمەنە دایکی حەزی نەکردووە ئەم مندالەی ببیت چونکە دایکەکە سێ مندالی دیکەی هەبووە دوو کورو کچیك، و فەرمانبەرەیشە ئەمە وای لە دایکەکە کردووە کە باری گران بیت لەبەخیوکردنیاندا، و مندالەکانیشی نەنکیان نی‌یە نەلەلایەن باوکەکەوە نەلەلایەن دایکیانەوە، ئەم خیزانە زۆریان نالاندبوو بە دەست ئیش کەرەوەو مندالەکە جوان نەبوو بە پیچەوانەی خوشکەکانی‌یەوە دایکیشی ئەمەی لەبەردەم مندالەکەدا دەوتەوەو بۆ هەموو کەسیکیشی باس دەکرد کە دەهاتە مالیان.. هاورییان و خزمانی دەیانپرسی بۆچی ئەم وەکو خوشك و براکانی جوان نی‌یە.



مندالەکە بەسروشتی لەدایك بوو و باری تەندروستیشی سروشتی بوو.. بەلام دایکەکە بە بەردەوامی لەبەردەمی مندالەکەدا دەیووت کە من ئەم مندالەم نەویستووە هەر ئەو سیانەم ویستووە کە خواداویتی پیم دایکەکە لەنیوەشەودا مندالەکەی هەلدەستان بچیت میزبکات، مندالەکە هەلدەستاو هەتا دەگەیشتە سەرپیشاو میزەکەی بەخۆیدا دەکرد. چونکە نیوە خەوتوو بوو.. ئەمە وای لە دایکەکە کردبوو کە بە بەردەوامی ئاگاداری بکاتەوە.. و خوشك و براکانی لەگەلی‌دا نەدەنووستن چونکە میزی دەکرد بەخۆیدا.. ئیتر شەوبوایە یان رۆژ.. ئەمە وای لە مندالە دەکرد ئاژاوە بنیتەوەو شەریان لەگەلدا بکات ئەوانیش دەست دریژی بکەنە سەری و واهەست بکات کەرقیان لی‌یەتی و هەست بەخۆکەم زانین بکات پەیوەندی مندالەکە لەگەل باوکیا باش نەبوو، و هەندیك جار لیشی دەدا لەسەر ئەوەی میز بەخۆیدا دەکات و باوکەکە ئەوەی دەکرد بەبیانوو بۆ مندالەکە کەناموێیەو شەرانگیزە پیویستە کۆنترۆلی رەفتاری بکریت بۆ ئەوەی بەردەوام نەبیت لەشەران گیزی‌یەکەی و گیری ئارەزووی بۆتیك دان..و تیك دانی هەموو ئەو شتانەی کە پەیوەندی بەخوشك و براکانییەوە هەیەو یاریەکانیشیان.

لەم حالەتەوە بۆمان دەردەکەویت کە مندالەکە هەستی بەوەکردووە کە لە مندالی‌یەوە لەناو خیزانەکەی خۆشەیست نەبووە ئەمەش وای لە مندالەکە کردووە کە هەست بەخۆکەم زانینیکی زۆر بکات و هەلس و کەوتە توند رەوەکانیان لەگەلی‌داو هەستی بە ئەریتیەکی زۆر دەکرد لەخوشك و براکانی چونکە ئەوان شوینیکی گرنگیان هەبوو لەناو خیزاندا لەچاو ئەما لەبەرئەوەی لەم گەورەترو بەهیزترو بەتواناترن هەروەها ئەم ئەوەی لە دایك و باوکی نەدی کە بەرگری لی بکەن لەخوشك و براکانی بەپیچەوانەشەوە سزاش دەدرا. بەواتا.. ئەم مندالە لە مندالی‌یەوە تووشی ئەوە بووە کە مالەوە نەیانەویت و توندرەوبن لەگەلی‌داو پیداویستی‌یە سەرەکی‌یە دەروونی‌یەکانی تیر نەکەن وەك خۆشەویستی، ئارامی و دلنیایی، ریزلینان باوەر بەخۆبوون، واتا میژووی مندالەکە میژوویەکی سروشتی نەخۆشی دەروونی‌یە ئەوە کاریکی سەرسور هینەر نی‌یە ئەگەر نیشانەکانی نەخۆشی دەروونی لی دەرکەویت لە شیوەی "میزبەخۆداکردن" و هەلچوونی دەروونی و نائارامی و هەست بەکەمی‌دا.

دیاردەی ژمارەی (٦)

مندالیك تاقانەو نازدارە تەمەنی (٧) سالەو زۆر پشت بەدایکی دەبەستیت" دوای دوو مندال هاتووە کە بە نەخۆشی‌یەکانی ریخۆلەمردوون.. دایکەکە لەدوای ئەم ئەم مندالی نەبوو.. دایکەکەو باوکەکە بە بەردەوامی لەخزمەتی‌دان و زۆر هۆگرین. زۆر دەترسن نەخۆش کەویت، و راستی قسەکە زۆر بەسۆز بوون لەگەلیدا و چاودیری‌یەکی زۆریان دەکرد، بەهەمان شیوە مالی باپیرەی دایکی باوکی مامەلەیەکی تایبەتیان دەکرد جیاواز لەمندالەکانی دیکەی

خیزانەکە، منداڵەکە جگە لەوەی میزی بەخۆیدا دەکرد شەرمن و گۆرایەڵ بوو، لەتاریکی دەترسا شەو نەی دەویرا بچێت بۆ سەر پیشاو دایکی لەگەڵ خۆیدا دەبرد.. دیشتی بەدایکی دەبەست لەهەموو شتیکدا، دایکی خواردنی دەدایەو جلی لەبەر دەکرد، هەروەها نەی دەخویندوە ئەرکەکانی قوتابخانەی جێ بەجێ نە دەکرد ئەگەر دایکی لەتەنیشتیدا دانەنیشتایە.. دایکی زۆر پالپشتی بوو. دایك و باوکی منداڵەکە توندرەو نەبوون لەگەڵیدا لەبەر ئەوەی کە میزبەخۆیدا دەکات و ئەمەیان لەخزم و کەس و کارو ناسیاوەکانیان شاردبۆوەو بیانویان بۆ دەهینایەوە کە گوایە منداڵەکە گەورەتربیت میزکردنەکەی نامینیت.

گرنگترین فاکتەر بۆ ئەم حالەتە پالپشت بوونی دایکەکە بوو بۆ منداڵەکەی و واهەلس و کەوتی لەگەڵدا دەکرد کە منداڵەکە لەگەڵ ئەوەی منداڵەبەلاشە گەورەبووبوو، لەبەر ئەوەی منداڵەکە ئەو هەستەی لەگەڵدا گەورەبوو کە هەر منداڵە وەکو منداڵ میزی دەکرد بەخۆیدا لەنەستی خۆیاندا واهەستی دەکرد کە هەر هەلسوکەوت و باشی یەکانی منداڵی لەدەست نەداوە لەبەر ئەوەی منداڵە میزدەکات بەخۆیدا.

چۆن چارەسەری میزبەخۆداکردنی منداڵ بکەین

زۆربەی چارەسەرەکانی ئیمە دەبیت ئاراستەی ئەو کەش و هەوایەی بکەین کە منداڵەکەی تیدا پەروەردە دەبیت.

میز بەخۆداکردن نیشانەیەکە لەنیشانەکانی نەگونجاندنی منداڵەکە لەگەڵ کەش و هەواکەی چواردەوریدا، لەبەر ئەوەی کەش و هەوای منداڵەکە پیداویستی یە دەروونی یە سەرەکی یەکانی منداڵەکە تیرناکات، هەست بەوە دەکات کە خۆشەویستە لەگەرمی و سۆزی خیزانەکەی دا دەژی و هەست کردن بەئارامی و دلنیابوون، و ریزلی گرتن، منداڵەکە گەورە دەبیت و دەنالینیت بەدەست هەستی باوەر نەبوون بەخۆ، لەوانەیە میز بەخۆدا کردن یەکیك بیت لەو نیشانە هەستی یانە، ئەم نیشانەیەو چەند نیشانەیەکی دی هاورییەتی دەکات وەك دەمارگیری و گیری نەریتی وچەند نەخۆشی یەکی دی.

چارەسەرکردنەکە ئاراستەی کەش و هەوای منداڵەکە دەکریت بۆ چارەسەرکردنی پیداویستی یە دەروونی یەکانی، میز بەخۆدا کردنەکەی نامینیت، و و هەروەها شەرم کردن خۆبەکەم زانینی و حەز بەتەنیای، دوا کەوتن لەخویندنی نامینیت پیویستە منداڵەکە وا رابهینین کە هاوکاریمان بکات بۆ نەهیشتنی ئەم خووە و پاراستنی لەزیانەکانی وینەی شیوازی ئەو چارەسەرکردنەی بۆبکیشین کە پیویستە رەچاوی بکات- خیزان-و پوختەی ئەم باسەمان لەم خاڵانەی خوارەوەدا خۆی دەبینیتەوە:

١-دلنیابوون لەساغی باری تەندروستی منداڵەکە وچارەسەرکردنی ئەگەر نەخۆش بوو.

٢-نەشکاندنی منداڵەکەو توندرەونەبوون لەگەلیدا لەلایەن ئەندامانی خیزانەکەیەوە لەبەر ئەوەی کە میزدەکات بەخۆیدا، و پیویستە وای لی نەکەین کە هەست بکات بەزەیمان پیدا دیتەوەو گوناهە.

٣-پیویستە منداڵەکە ئەوەبزانیت کە ئەم گرفتە گرفتی ئەمەنەك هی دایك و باوکی و پیویستە لە سەری توانا بخاتە کار بۆ نەمانی.

٤-ریگە لیگرتنی لە خواردنەوەی هەموو جۆرە شلەمەنی یەکان ئاو شیر لەدوای کات ژمیر (٦)ی شەوەوە، تەنها لە کاتی پیویستدا بیخواتەوە بەبریکی دیاری کراو.

٥-میزکردن پیش نوستن و هەلساندنی منداڵەکە لە خەو دوای دووکات ژمیر یان سێ بۆ هەمان مەبەست، جاریکی دی لەخەوی هەستینین دوای چواریان پینج کات ژمیر، وا باشە پشت بەکاتژمیری بەئاگاهینەر ببەستیت لەکاتە دیاری کراوەکانداو ئەم سیستەمە یارمەتی دایکەکەو باوکەکەوە بەریوە دەچیت دوای ئەوەی منداڵەکە پشت بەخۆی دەبەستیت، هەلدەستیت لەخەو تەنها بەوەی گویی لەزەنگی کات ژمیرەکە بیت.

٦-پیویستە خۆراکی منداڵەکە بەسودبیت و سادە بیت و دووربیت لەمادەچەورەکان و زۆر خوێ نەبیت و شیرین نەبیت لەبەر ئەوەی منداڵەکە ناچار نەبیت کە ئاویکی زۆر بخواتەوە پیش ئەوەی بچیتە ناو جیگاوە.

٧-پیویستە منداڵەکە واهەست کات کە خیزانەکەی باوەریکی زۆریان پییەتی و زاڵ دەبیت بەسەر میز بەخۆداکردنەکەیدا، ئەم باوەرپێ بوونەی یارمەتی دەدات زۆر پاڵ پیوە نەریك دەبیت بۆ خستنە گەری تواناکانی.. و باوەر بەخۆی دەکات تەنها بەوەی کە بۆ جاری یەکەم سەر کەوتوویت و ئەم باوەر بەخۆبوونە زیاد دەکات، و منداڵەکە هەست دەکات بەوەی کە تونای هەیە بەمەش کۆتایی بەمیزبەخۆدا کردنەکەی دیت.

٨-پیویستە منداڵەکە وا رابهینین کە شەو لەشوینیکی نزیك میزبکات ئەگەر پیشاوەکە دوور بوو لە جیگەکەیەوە، و ریگای پیشاوەکەی بۆ رووناك بکەینەوە بە لەمپایەکی بچووك لەبەر ئەوەی تاریکی یەکە نەکا بەبیانوو بۆ نەچوونی.

٩-پیویستە ئەو منداڵەی میزدەکات بەخۆیدا چەند کاتیکی تەواو بخەویت بەپێی تەمەنی، وا باشترە بەرۆژ زیاتر بخەویت چونکە ئەگەر بەرۆژ نوست بەشەو بەقولی نانویت هەتا بەقورسی بەخەبەربیت بۆ ئەوەی میزبکات، ئەو منداڵەی کە بەرۆژ زۆر ماندوو دەبیت لەشەودا بەقولی دەنویت بەقورسی خەبەری دەبیتەوە بۆ مەبەستی میزکردن.

نزگەرە

یەکەمیان زۆر خۆرییەو دواییان نەشتەرگەرییە

Hiccup

وەزیرە عبدالله

لەنیوەڕ خوانێکی ڕازاوەدا بەشداری کردو بڕێکی زۆر چێشتی خوارد، لەپڕ نزگەرەیەك هێرشی بۆ هێناو بووە جێی تێڕوانینی هەموو ئامادەبووەکان، ئەوەش بەهۆی ئەو دەنگە بەرزەی لەدەمی دەهاتە دەرەوەو خۆیو خەڵکەکەشی بێزار کردبوو.

کەسێك ئامۆژگاری کرد کە پاروە نانێکی گەورە قووت بدات، بەقسەی کردو پارچەنانەکە خزایە سکییەوە، کەچی نزگەرەکە هەرمایەوە.

کەسێکی دی پێی وت:کەمێك ئاوی سارد بەیەك جار بخواتەوە، بەپەلەو بێ دوو دڵی ئامۆژگارییەکەی جێبەجێکرد، بەڵام بێهودەبوو، چونکە نزگەرەکە بەردەوامی بەخۆی داو نەوەستا.

کەسێکی دیکە ڕێنمایی کرد لەسەرسکی بنوێتو پارچەیەك سەهۆڵ لەسەر شانی دابنێت، بەڵام بەفرەکە توایەوە، کەچی نزگەرەکە لەگەڵیدا نەتوایەوە.

کەسێکی دیکەش بەوە ئامۆژگاری کرد کە پارچە شەکرێك بخاتە دەمییەوەو بەخێرایی بەدان بیهارێت.

کەسی پێنجەمیش وای بەباش زانی گازی (ئامۆنیاك) یان (ئەثیر) هەڵمژێت. کەسی شەشەمیش وتی باشتروایە بۆ ماوەیەکی زۆر هەناسەی هەڵمژاروی لەسییەکانیدا ڕاگیربکات، ئەوانەشی کرد، بەڵام نزگەرەکە هەر پێوەی لکاو لێی نەبووەوە. کەواتە بابزانین:

نزگەرە چییە؟

نزگەرە ئەو جوڵە کتوپڕەیە کەبەبێ ویستی مرۆڤ، لە ئەنجامی چوونەوەیەکی ناوپەنچك (دیواری جیاکەرەوەی سك لەسنگ) ڕوودەداتو دەبێتە هۆی ڕۆیشتنێکی زۆرە ملێی هەواو بەسەر ژێیە دەنگییەکاندا، بەوەش لە ڕەلەرێکی توند ڕوودەداتو دەنگە جیاکەرەوەکەی نزگەرەی لێدەردەچێت.

دەمارێك هەیە بەنێو ماسولکەی ناو پەنچکدا دەڕواتو کۆنترۆڵی چوونەوەیەكو جوڵەجوڵەکانی دەکات، ڕووشاندنی ئەودەمارە بەهەرهۆیەك بێت جڵەو بۆ دروستبوونی نزگەرە شل دەکات لەوانەیە نزگەرە بۆ تەنیا جارێك بەسەر توشبووەکەدا ڕەت ببێت یان چەند خولەکێك لەگەڵیدا بمێنێتەوە، یان لەوانەیە بەچەند سەعاتێکیش بمێنێتەوە،

یان لەهەندێك باری ناوازەدا بەدرێژایی ژیانی لەگەڵ هەڵگرەکەیدا دەمێنێتەوە.

نزگەرە بەبێ جیاوازی توشی هەموو خەڵك دەبێت، گەورەبن یان بچووك... زۆرجار منداڵی شیرە خۆرەش بەهۆی خێرا پربوونی گەدەیەوە توشی نزگەرە دەبێت، بەڵام خەڵكانی دی بەهۆی خواردنی ژەمە خۆراکی چەورەوە نزگەرەیان توش دەبێت.ئەگەر لە زۆرینەی بارەکاندا نزگەرە دیاردەیەکی ئاسایی و بێگرفت و مەترسی بێت، ئەوا لای ژمارەیەکی کەمی خەڵکیش بەو جۆرە نییە، چونکە نزگەرەکاتێك پەیدا دەبێت کەتێکچوون لەناوچەکانی سەرەوەو خوارەوەی ناوپەنجکدا ڕوودەدات، وەك هەوکردنی ئەو ناوچانە کشانی گەدەو دروستبوونی دومەڵ و گرێی جۆراوجۆر، شێواوی بەشەکانی مێشك و هەندێك نەخۆشی لە گورچیلەکاندا .. هتد.

دەتوانین بڵێین دیاریترین ئەو بارانەی نزگەرەی تێدا بەدی دەکرێت نەخۆشی هەوکردنی سورێنچکە، واتە ئەو هەوکردنەی بەهۆی گەڕانەوەی ترشەڵۆکەکانی گەدەوەیە بۆ ڕێڕەوی بۆری سورێنچك، چونکە ئەوبۆرییە بەرگەی تێپەربوونی ئەو هەموو ترشەڵۆکە ناگرێت بۆیە توشی هەوکردن و بریندار بوون دەبێت، ئەوانەش هۆکارن بۆ دروست بوونی نزگەرە لە پاڵ هەستکردنی کەسەکە بەئازارو سووتاندنەوەی ناوچەکانی ژێر ئێسکی چەڵەمەیدا.

–چۆن لە نزگەرە ڕزگار دەبێت؟

نزگەرە لەزۆرینەی بارەکاندا زۆر نامێنێتەوەو تەنیا پێنج تا دە خولەك ئیتر لەوە زیاتر نییە، بەڵام ئەگەر لەوە زیاتر بمێنێتەوە، ئەوا پێویستە کارێك بکرێت بۆ نەهێشتنی چونکە لەو کاتەدا دەگۆڕدرێت بەمۆتەکەیەك، توشبووەکەی و دەوروبەرەکەشی بێزار دەکات.

لەسەرەتادا توشبوو دەتوانێت هەندێك شێوازی خۆماڵی جێبەجێبکات، کە لە وانەیە چارەسەری ویستراوی بەدوادا بێت وەك قوتدانی پارووی گەورە، خواردنەوەی ئاوی سارد یان دواندنی توشبوو بەشێوەیەکی سەرنج ڕاکێش، یان دەربڕینی هەواڵێکی ناخۆش لای، یان ڕاگرتن و قەتیسکردنی هەناسەی، یان شکاندنی پارچە سەهۆڵێك لەسەر پشتی، یان خۆی هەستێت بەهەڵمژینی بۆنێکی تیژ یاخود یەك کەوچك شەکر قوتبدات.

ئەگەر ئەو چارەسەرە خۆماڵییانە توانیان نزگەرەکە نەهێڵن، ئەوا توشبوو ڕزگاری دەبێت لێی، بەڵام ئەگەر ئەو ڕێگایانە سەرکەوتوو نەبوون و نزگەرەکەش لە ٤٨ سەعات زیاتری خایاند، هیچ دەرچەیەك نییە جگە لە داوای یارمەتی لەو پزیشکەی، کە لە هەگبەکەیدا هۆکارێکی گونجاو بۆ لەباربردنی نزگەرە وەك بەکارهێنانی هەندێك هیمن کەرەوەو دەرمانەکانی دژ بەرەقبوونی ماسولکەکان و سەرکەریی ناوچەیی بۆ بەشەکانی لەشی..هتد، بەڵام ئەگەر لەپاڵ ئەم چارەسەرانەو چارەسەرە خۆمالیەکانیشدا نزگەرەکە هەر بەردەوام بوو، لەویدا لابردنی تەنیا بۆنەشتەرگەری دەهیلریتەوە.

لە گۆڤاری (الوسط)ەوە ژ/ ٥٠٧

ئەنسراكس چەكی ترسناك

بەكتریۆلۆژی محمود مستەفا قەرەداخی
تاقیگەی تەندروستی گشتی- سلێمانی

ماوەیەك لەمەوبەر باس هەرباسی ئەنسراكسو ئەگەری بەكارهێنانی وەكو چەكێكی بایۆلۆژی بوو، ئەوەش دوای ئەوەی لە ئەمەریكا چەند حاڵەتێك روویاندا.

ناوی ئەنسراكس (كە وشەیەكی یۆنانییەو بەمانای خەڵووز یان تلۆق دێت) خۆی لەخۆیدا تۆقێنەرە. زۆر لە وڵاتانی جیهان قسەیان لەسەرە كە (ئەنسراكس) یان خستبێتە بەرنامەی چەكە كۆكوژەكانیانەوە. بەریتانیا ساڵی ١٩٤٢ دورگەیەكی چۆڵی بەناوی گرونارد (Gruinard)، كە دەكەوێتە باكووری خۆرئاوای سكۆتلەندەوە، بۆ ئەزموونی چەكی بایۆلۆژی بەكارهێناو بەسپۆری ئەنسراكس، لەرێگەی بۆمباوە، رشاندی. پاش ئەوە سامپڵ وەرگرتنی بەردەوام نیشانیدا كە خاكی دورگەكە (پانتاییەكەی ٣ هێكتار دەبێت) تا ساڵی ١٩٧٩ هێشتا بە بەكتریای ئەنسراكس هەر پیس بوو. بەلێكۆڵینەوە دەركەوت كەبێ دەستكاری كردن، تا حەفتا ساڵی دی، دورگەكە بەكەڵكی لەوەڕاندن نایەت. پاش ئەوەی لە ١٩٨٧دا هەموو سەوزایی دورگەكە سوتێنراو ئینجا بەفۆرمالدەهایدی ٥٪ رشێنرا، ئیتر ئاشكرا كرا كە دورگەكە لە ئەنسراكس پاك بوەتەوەو دەتوانرێت مێگەل بنێردرێتەوە بۆ دورگەكە.

ئەنسراكس نەخۆشییەكی هاوبەشی مرۆڤو ئاژەڵە (zoonotic)و لەسەرەتادا لە ئاژەڵە ماڵییەكاندا دۆزرایەوەو بەرێكەوت مرۆڤ تووش دەبێت، لەرێی بەرهەمەكانی ئاژەڵی توشبووەوە.

ئەو بەكتریایەی كە هۆكاری نەخۆشییەكەیە (بەپێچەوانەی هەندێك بیرو بۆچوونی چەوت لەدەزگاكانی راگەیاندندا كە بەڤایرۆس ناوی دەبەن) ناوی (Bacillus anthracis)ەو لە هەموو جیهاندا هەیە.

(رۆبەرت كۆخ)، زانای بەناوبانگ، گریمانە لەسەر ئەم بەكتریایە داناوە. (لویس پاستێر)، لە سەدەی نۆزدەهەمدا، ئەوەی روونكردەوە كە دەتوانرێت ئاژەڵ بەهێز بكرێت بە بەكرتیای زیندوی ماندوكراو (attenuated) لە پلەی (٤٣°)ی سەدیدا.

مەترسی ئەم دەردە لەوەدایە كە بە سپۆری بەكتریاكە دەگوێزرێتەوە، كە بەژمارەییەكی زۆر لە ئاژەڵی مردارەوەبوو، یان لەكاتی گیانەڵادا، دێتە دەرەوە، توانای ئەوەیان هەیە كە بۆ ماوەیەكی درێژ لە ژینگەدا بمێننەوە.

Bacillus anthracis:

جۆرێكە لە بەكتریای چیلكەیی (bacillus)و گرام پۆزەتیف، نەبزووت (Non-motile)، سپۆردار، كەپسولدارو هەوایی (aerobic) شێوەكەی لاكێشەییە، درێژی ٤ تا ٨ مایكرۆمیتەرەو ئەستوورییەكەی ١ تا ١,٥ مایكرۆمیتەرە. سپۆرەكانی لەناوەندی بەكتریاكەدایە. ئەم بەكتریایە لەسەرمیدیا ئاساییەكان لە تاقیگەدا نەشونما دەكات لە پلەی ١٢-٤٥° سەدی، گونجاوترین پلەش ٣٥° سەدییە. كۆلۆنیەكانی سپیو گەورەو زبرن، پەلیان هەیە كە پییان دەوترێت (Medusa heads) سپۆرەكانی لەناو لەشی مرۆڤو ئاژەڵدا دروست نابن بەڵكو لە دەرەوەی لەشو لەتاقیگەدا دەچێنرێت. ئەم سپۆرانە زۆر سەرسەختنو هەندێكیان بەرهەڵستی گەرماو وشك لە ١٤٠° پلەی سەدی بۆ ماوەی ١ تا ٣ سەعات دەكەنو كوڵاندن لە ١٠٠° بۆ ٥ تا ١٠ دەقیقە دەكەن. بەڵام ئۆتۆكلەیڤ (١٢١° سەدیو پەستانی ١٥ پاوەند)

لەماوەی پانزە دەقیقەدا دەیانکوژێت. بەشی زۆری پاکژکەرە کیمیاییەکان (Chemical disinfectconts) کاریان لێناکەن، بەهەرحاڵ کلۆریدی جیوە $0.002\%HgCl_2$ لەماوەی ٣٠ دەقیقەداو پەرمەنگەنەیتی پۆتاسیۆم $4\%KMnO_4$ لەماوەی ١٥ دەقیقەدا. دەیانکوژێت.

مرۆڤ تاڕادەیەك بەرهەڵستی ئەنسراکس دەکات. نەخۆشییەکە بەچوونە ناوەوەی بەکتریا کە بۆ ناو لەش لە ڕێگەی پێستی برینداروە زیپکەی پیس (Malignant pustule) (الجمرە الخبیثة) دروست دەکات، کە وەك زیپکەیەك دەست پێدەکات و ناوەڕاستەکەی دەمەیێت و شانەکە دەمرێت (Coagulation necrosis) و ڕەش دەبێت و دوای ئەوە بەتلۆقێك دەورە دەردێت، کە شلەیەکی زەردباوی تێدایەو دەوروبەری ڕەق دەبێت (Oedema and Induration) و هەندێك جار خوێنی نەخۆشەکە ژەهراوی دەبێت Septicemia هەڵمژینی سپۆرەکان لە تەپوتۆزەوە یان لە خوری ئاژەڵی توشبووەوە دەبێتە هۆی ئەنسراکسی هەناسە (Respiratory anthrax) کە بەنەخۆشی خوری فرۆشان (Wool sorter disease) ناسراوە و ڕێژەیەکی زۆری تووشبوان دەکوژێت بەهۆی هەوکردنی تونەدو خوێنپژان (haemorrhage) و ژەهراوی بوونی خوێن و بڵاوبوونەوەی بۆ سییەکان و لیمف و دواجار بۆ ناو خوێن. دەردانی ژەهرێکی بەهێزو زۆربونی ژمارەی بەکتریا، کە لە دوا قۆناغی ژەهراوی بوونی خوێندا ڕوودەدات و دەبێتە هۆی بۆرییەکانی خوێن دەلاندنیان (Permeability) زیاد بکات و فشاری خوێن دابەزێت و ئەو کەسە توشی شۆك (Shock) ببێت.

ئەم نەخۆشییە تا ساڵانی ١٩٥٠ شارەزاییەکی ئەتۆ لە بارەیەوە نەبوو، بەلام دوای ئەوەی، کە ژەهرەکەی دەستنیشان کرا، توانرا ڤاکسینێکی پارێزەر بۆ مرۆڤ بەرهەم بهێنرێت.

نەخۆشی لە ئاژەڵدا:

هەموو شیردەرەکان (Mammals) بە پلەی جیاواز توشی ئەم دەردە دەبن. باڵندە گۆشتخۆرەکان (وەکو داڵ) کە لاشەی ئاژەڵی توشبوو دەخۆن، بەکتریاکە دەچێتە لەشیانەوەو لە پیساییەکەیانەوە دەردەدرێتە دەرەوە، بەلام زۆر دەگمەن مرداروە دەبن.

بەرازی گینیا Guinca pig و مشك کە بەکتریاکە دەکرێنە لەشیانەوە زۆر زوو تووش دەبن و بەرازی گینیا لە ماوەی ٢ تا ٣ ڕۆژدا مردارەوە دەبێت و بەزۆری بەکتریا کە لەسپلی ئاژەڵەکەدا کۆ دەبێتەوە. ٢٠,٠٠٠دانە لەبەکتریاکە کاریگەرییەکی کوشندەی دەبیت گەرهاتوو گەردیلەی تەپوتۆز (aerosol) لە ٥ مایکرۆمیتەر بچووکتربیت. هەتا گەردیلەکان بچووکتربن، توانای چوونە ناوەوەی بۆریی هەناسەیان ئاساتر دەبیت و ژمارەیەکی کەمتری بەکتریای دەویت، تاکو کاریگەری کوشندە دروست بکات. زۆربەی کارو لیکۆلینەوە لەسەر هۆو بلاوبوونەوەی ئەم دەردە، لە دەسگا سەربازییەکاندا ئەنجامدراوەو بەشی زۆری ئەو زانیارییانەش بلاونەکراوەتەوە بە هۆی ئەوەی، کە ئەنسراکس وەکو چەکیکی بایۆلۆژی بەکاردەهینریت.

لەسروشتدا ئاژەلە کیوییە گیاخۆرەکان و ئاژەلە مالییەکان توش دەبن. ئاژەڵ دوای لەوەراندی لەسەر گژوگیای پیس بوو، توشی ژەهراوی بوونی خوین دەبن. هەندیك جار کە تەنی ڕەق لەگەڵ گژوگیادا دەچیتە ریخۆلەی ئاژەلەکەوەو برینداری دەکات و ئاژەلەکە تووشی سکچوون و خوینپژان (Haemorrhagic diarrhoea) دەبیت.

سپۆرەکان لەناو لەشدا چالاك دەبنەوەو ژەهر دروست دەکەن و دەبنە هۆی ئاوسانی جیلاتینی (Gelatinous oedema) و خوینپژان لەناو لەشی ئاژەلدا بەکتریاکە بەرەنگاری هەللوشین (phagocytosis) دەبیتەوەو دەگاتە کەنالە لیمفاویەکان و خوین. پیش مردارەوەبوونی ئاژەلەکە بەکتریاکە زۆر بە تەواوی زیاد دەکات و خوین و شانەکانی دی دەگریتەوە. لەو ئاژەلانەدا، کە بەرگریی لەشیان بەهیزە، خرۆکە سپییەکان زوو دینە دەست و هەللوشین (phagocytosis) و بی کەپسولاندن (decapsulation) ڕوودەدات.

نەخۆشی دروست کردن لەلایەن ئەم بەکتریایەوە دەگەریتەوە بۆ دوو فاکتەری سەرەکی:

١–کەپسولی بەکتریا (Capsule) کە لە پۆلیپیپتاید پیکهاتووەو ڕێ لەوە دەگریت، کە ئەنتی بۆدی (دژەتەن) بە بەکتریاکەوە بنوسیت و لەلایەن خرۆکە سپییەکانەوە هەللوشریت.

٢–ژەهریکی بەهیز (Toxin) کە لە سێ بەش پیکهاتووە:

أ–فاکتەری پاریزەر (protective factor)

ب–فاکتەری ئاوسان (Oedema factor)

ج–فاکتەری کوشندە (Lethal factor)

دەسنیشانکردنی تاقیگەیی:

١–بۆیەی گرام Gram stain: سلایدیك لە سامپلەکە وەردەگیریت و بۆ بۆیەی گرامەوە بۆیە دەکریت و بەمیکرۆسکۆپ دەپشکنریت.

٢–چاندن لە سەر میدیا: ئەم جۆرە بەکتریایە لەسەر میدیا ئاساییەکان نەشونما دەکات و لە بارودرخی ئاساییدا واتە

وەكــو بــەكتریا ئاســاییەكانی دی. لــە دوای ١٨ ســەعات كۆلۆنیەكانی بەئاسانی دەتوانرێت بناسرێنەوە.

٣–Elisa: ئـەم پشـكنینە نوێیــە، تــا ئێســتا زۆر كــەم بەكاردیت و لەسەر سیرەمی نەخۆش ئەنجام دەدرێت.

بۆ زیاتر چەسپاندنی پشكنینەكانی پێشوو دەتوانرێـت ئەم پشكنینانەی خوارەوەش ئەنجام بدرێن:

١–توشكردنی گیانداری تاقیگەیی: ئەم جۆرە پشكنینە لە هەندێك تاقیگەی تایبەتدا ئەنجام دەدرێن ئەویش بەوەی كە برێك لە بەكتریاكە دەكرێتە ناو لەشی گیاندارێكی تاقیگەوە، وەكـو بــەرازی گینیــا، و لــەپاش ٢ تــا ٣ ڕۆژ گیاندارەكــە مردارەوە دەبێت. بەڵام ئەم جۆرە پشكنینە ئێستا زۆر كـەم بەكار دێت.

٢–كارلێكی ماكفادیان (Mcfadyean Reaction) لەسـەر سلایدێك بۆیەی Polychrome Methylene Blue بەكاردێت كــە بەكتریاكــە ڕەنگــی شــین و كەپسولەكەشــی ڕەنگــی سوور وەردەگرێت.

چارەسەری نەخۆشییەكە:

پەنســلین دەرمــانی یەكەمــە، هــەروەها دەتوانرێــت ماكرۆلایدەكـــــان (وەكـــــو ئێریسرومایســـــین) و ئەماینۆگلایكوسایدەكان (وەكو ستریتۆمایسین و گارامایسین) و تێتراسایكیلین و هەروەها كلۆرامفێنیكۆڵ بەكار بهێنرێت. ئێســتا زیــاتر پشــت بــە سپیرۆفلۆكساســین دەبەســترێت. بــەكارهێنانی ئــەم ئەنتیبایۆتیكانــە لەچارەســەركردنی ئــەم نەخۆشــییەدا فاكتــەری یەكلاكــەرەوە نیــە، بــەلكو زوو هاتنــە دەست لە دەستنیشانكردنی ئەم نەخۆشییەدا فاكتەری هەرە گرنگــەو هــەموو دوا كــەوتنیك چارەســەر قورســتر دەكــات، بەتایبەتی، كە كۆئەندامی هەناسە تـوش دەبیـت و هـەروەها كۆئــەندامی هــەرس. لــەم حالەتانــەدا نیشــانەكانی ئــەم نەخۆشییە زۆر لەنەخۆشییەكانی دیكەی ئەم دوو كۆئەندامە دەچن. لەبەرئەوە لەقۆناغە كۆتاییەكانیدا ئەو ڕیگایانەی كە بۆ چارەسەری هەر نەخۆشـییەكی شـۆك بـەكاردیت، دەبیـت بگرینــە بــەر و ئەمــەش زۆر لــە بــەكارهینانی ئــەنتیبایۆتیك گرنگــترە. زۆر ئاســاییە كــە نەخۆشــەكە لــە خــەلكی جــودا بكریتـەوە، بەڵام لەراستیدا توشبوونی مرۆڤیك لـە مرۆڤیكـی دیكــەوە زۆر دەگمەنــەو بــارودۆخی گونجــاو دەتوانیــت نەخۆشەكە بە تەواوی لە بەكتریاكە پاك بكاتـەوە. بەهـەر حاڵ بەكتریای چالاك Activele multiplying bacteria بـەرادەی ســـپۆرەكان چـــالاك نـــین و دەور نـــابینن لەبلاوكردنـــەوەی نەخۆشـیەكەدا، وەكـو پیشــتریش باسمــان كــرد ســپۆرەكان لەلاشەی ئاژەلی مردارەوەبووەوە دینە دەرێ.

بەكارهینانی ئەنتی سیرەمی تایبــەت بـۆ چارەسـەركردن زۆر بەكارنایـــەت، هەرچـــەندە لـــە ئـــایندەدا ڕەنگـــە بەرهەلستەچارەسـەری Immunotherapy ڕۆڵــی ســەرەكی ببینیت لە چارەسـەركردنی ئەوانـەی توشی ژەهـراوی بوونـی خوین (Septicaemia) دەبن.

بڵاوبوونەوەو كۆنترۆلكردن:

ئەنسراكسی كشتوكالی Agricultaral anthrax

هیشتا بەتەواوی روون نەبوەتـەوە كە لـەناو ئاژەلدا چۆن بڵاودەبیتـەوە بـەلام چـەندین ولاتـی ئاسـیاو ئـەوروپا سـالانە راپــۆرت ســەبارەت بــەم نەخۆشــییە دەدەنــە ریكخــراوی تەندروســـتی جیـــهان (WHO) كــاتیك نەخۆشـــییەكە لەمەروماڵاتدا دەردەكەویت، ئیدی لەوەرگەكان بە قورسی بەم بەكتریایـە پیـس دەبن و مۆلگەیـەكی تـووش بـوون دروسـت دەبیت (enzootic) سالی ١٩٨٠ لە زیمبابوی شتیكی ئاوها روویداو (٩٠٠٠) حالەت لە مرۆڤدا تۆماركراو مـەروماڵاتیكی بیشومار مردارەوە بوون.

كـاتیك ژمارەیــەكی زۆری ئــاژەڵ توشــدەبن و مرۆڤیــش لیبیانەوە توشدەبن ئەوا بەپـەتای ئاژەڵ دادەنریت epizootic لەو ولاتانەدا كە ئەنسراكس تیباندا نیشتەجییە وەكو بەشی زۆری ئــەوروپا، توانــراوە كۆنــترۆلی نەخۆشــییەكە بكریــت ئـەویش بـە كۆنـترۆلكردنی مـەرو مـالات و ئـالیك (بەتایبـەتی ئالیكی ئیسقان) و سانسۆری تەواوی هاوردەكردنی پیستە.

سـەبارەت بـە بـەریتانیا ریدەكـەویت كـە دەردەكـە لــەناو مـەروماڵاتدا هـەبیت، بەڵام لـە نیـوان ١٩٩١–١٩٩٥ تـەنیا دوو حالەتی چەسپاو تۆمار كراوە.

مردارەوەبوونی كتوپری مـەرو مالات، بەگومانـەوە دەبیت مامەلەی بكریت و فەرمانبەرانی بەیتالی (Veterinary) بەپەلە بانگ بكرین بۆ پشكنینی لاشەی ئاژەلەكان، بەبێ تویكاریی پاش مردارەوەبوون. و هەرحالـەتیكی پۆزەتیڤ دەبیـت هـەر لــەو شــوینەدا بســوتینریت تــارادەی بەخۆلــەمیش بــوون (incineration) ئەم جۆرە ئاژەلانـە سـەرچاوەیەكی بـەهیزی بلاوبوونــەوەی ئەنســراكس، بەتووشــكردنی راســتەوخۆی ئاژەلی دیكە یان بە پیسكردنی ژینگە. لەو شوینانەدا، كـە نەخۆشییەكە لـە ئاژەلدا نیشتەجییە، پاكژەكردنـەوەی زەوی ئیشیكی كردارەكی نیە. بەكتریاكە لە خۆلدا نەشونمادەكات، كاتیك(pH)ی ئەو زەوییـە لـە (٦) پتر بیت و پیشوەخت باران بباریت و وشكەوە بوونیكی دریژخایەن بەدوای دا بیت.

بەكورتی كۆنترۆڵ لە ئاژەلدا خۆی لەمانەدا دەبینیتەوە:

زوو دەستنیشانكردنی دەردەكە، جودا كردنـەوەی ئاژەلـە توشــبوەكان و ســوتاندنیان تــارادەی بەخۆلــەمیش بــوون و هەروەها كوتانی ئاژەلەكان.

ئەنسراكسی پیشەسازی:

لــەو ولاتانــەدا كــە ئــەم دەردە لــەناو ئــاژەلدا دەگمەنــە، ئەنسراكسی پیشەسازی، لەبەروبوومی پیسبوەوە، بلاوترین شیوەی توشبونە لە مرۆڤدا. بەشیوەیەكی گشتی توشبوونی مـرۆڤ بـە ئەنسـراكس زۆر بەربلاونیـەو تـەنیا كـە ژمارەیـەكی

زۆری سـپۆڕەکان لەهــەواو تــەپوتۆزی کارگەیــەکدا بــڵاو دەبێتەوە، حاڵەت ڕوو دەدات.

لەبەریتانیا کۆنترۆڵی ئەو پێستەمەنی و خورییانە دەکرێت کـە گومـانی پیســبوونیان لێدەکرێـت و پاکژدەکرێنــەوە. کرێکـــارانی کەمەترســـی توشـــبوونیان لێدەکرێـــت لەپیشەسازیی پێستەو خورییەوە. و هەروەها بەیتاڵەکانیش باشــتر وایـــە کـــە بـــە ڕۆتینــی بکوترێـــن و هـــەروەها ئـەنتیبایۆتیکیان بدرێتـێ، ئەگـەر ڕوو بـەرووی حاڵـەتێکی چەسپاو بوونەوە.

بەرگری کردن (Immunization):

(لویس پاستیر) سـالی ١٨٨١ بـۆ یەکـەم جـار بـەکتریای زینــدوی لاوازکــراوی بــۆ بەرهەلســتاندن بــەکارهێنا. لــە شوێنیکدا کە دەردەکە تیێدا بڵاوبوو، ٢٥ مەری بەم ڤاکسینە کوتــا، دوای ئــەوە بـــەکتریای ئەنســراکس کــردە لەشــی هەموویانــەوە. لــە ئــەنجامدا هــەر هــەموویان بــەرگرییان لەنەخۆشییەکە کرد. لەهەمان کاتدا ٢٢ مەر لە کۆی ٢٥ مـەرە کـەم بـەم ڤاکســینە نـەکوترابوون، لــە مــاوەی ٤٨ ســەعاتدا مردارەوە بوون.

ڤاکسینی، کە لە بەکتریای زیندوو دروستکراوە بۆ مرۆڤ سەلامەت نیە. بەلکو تۆکسۆیدی (تۆکسید لە تۆکسین بەرهـەم دەهیــنرێت. پــاش ئــەوەی بەرێگــەی تایبــەتی بەشــە نەخۆشـخەرەکەی لێ لادەبرێـت، بـەڵام هـەموو سـیفەتەکانی دیکەی ئۆکسینەکەی تیدایە) کە لە سەر خوییەکی ئەلـەمنیۆم هەلواسـراوە، بـەکار دەهیــنرێت بـۆ ئەوکەسـانەی مەترسـی تووشبوونیان لەسەرە. دۆزی بەهێزکەر (Booster dose) ناو بـەناو پێویســتە، چونکــە بــڕی دژە تــەنی (Antibody) دژی ژەهرەکە زوو لەناو لەشدا نزم دەبێتەوە.

سەرچاوەکان:

1-Cruickshank, R Medical Microbioligy
Vol 1, 12 thed. ELBS
2-Greenwood,D. Medical Microbioligy
5th ed. Churchill- Liuingstone

تێبینی: ئەم وتــارە بابــەتی سیمینارێکە ڕۆژی ٢٠٠١/١٠/٢٣ لـە تاقیگەی تەندروستی گشتی سلیمانی پێشکەش کرا.

خواردەمەنی خراپ بوو دەبێتە هۆی توشبون به شێرپەنجەی گون (وەتە)

پســـپۆڕەکان لـــەبارەی هـــەندیك خۆراکـــەوە ئاگادارییـان ڕاگـەیان کـە هـەلگری مـادەی ژەهـرن. پـەیوەندی ئەمـەش بـەتووش بوونـی گـەنجان بـە شـێرپەنجەی (وەتـە)وە هەیـە، توێژەرەوەکـان لـە زانکـۆی (ویـك فوریسـت ئـەمریکی) وا دەزانـن کـە وەرگرتنی ژەهر– کە ناسراوە بە (ئوکراتوکسین A) لە سەردەمی مندالیدا یاخود ئەگەر پیـش لـەدایك بوونیشـبیت، لەوانەیـە ببێتـە هـۆی توشـبوون بـە شـێرپەنجەی (وەتـــە) لـــە ســـەرەتای لاویـــدا، توێژەرەوەکـان ڕونیـانکردەوە کـە ئوکراتوکسـین A مادەیــەکی یارمــەتیدەری شــێرپەنجەیەو لەکــەرو دروسـت دەبیـت کـە لەسـەر دەنکـی قـاوەو ئـەو ئاژەڵانـەی لەسـەر دانەوێلـەی کـەرووکردوو دەژیـن وەك بەراز.

توێژەرەوەکان ئاماژەیاندا بۆ ئەوە کە بەرزترین ڕیــژەی تووشــبوون بــە شــێرپەنجەی وەتــە لــە دانیمارکدایــە بــەهۆی زیــاد خواردنــی گۆشــتی بـەرازەوە، و خواردنـی گیـای جـاودر کـە سـەرەکی تریـن گیایــە بــۆ توشــبوون بــە پیســبون بــە (ئوکراتوکسین A) ژەهر.

توێژەرەوەکان لە لێکۆڵینەوەیەکدا کە لە گۆڤاری (کۆنترۆڵ و هۆکانی شێرپەنجە) بڵاویـان کردەوە کە شـــێرپەنجەی وەتـــە زیـــاتر لـــە نیـــو توێـــژە دەوڵەمـەندەکاندا بڵاوە کە لـە بنەماڵـە کۆمەڵایەتیـە دەوڵەمەندەکانەوە هاتوون.

ئەگەر بیتو ڕاستی ئەم ئاکامە دەربکـەویت ئـەوا توێژەرەوەکان وای دەبینن کە لەتوانادا هەیە ڕیژەی شێرپەنجەی وەتە کـەم بکرێتـەوە بـە بـەکارهێنانی ئەسپرین یان ڤیتامین (A)و (C)و (E) کە دەبنە هۆی کەمکردنەوەی خراپبوونی مادەی بۆماوەیی (DNA) کە بەهۆی مادەی ئوکراتوکسین A لە لای ئاژەڵانـەوە پەیدادەبیت.

ئاسۆ Internet

هەندێک پرسیاری گشتی دەربارەی خۆاک و شێرپەنجە

له ئینگلیزیەوە: **لازۆ ئەکرەم**

کهول ! ئایا کهول دەبێتە هۆی مەترسی توشبوون بە نەخۆشی شێرپەنجە؟

–کهول دەبێتە هۆی تـوش بـوون بەشـێرپەنجەی زمـانو سورێنچكو قورگو جگەر و مەمك.

مادەی دژە ئۆكساندن

*مـادە دژە ئۆكسـاندنەكان چـینو چ كاریگەریـەكیان لـە دروست كردنی نەخۆشی شێرپەنجەدا هەیە؟

–زۆر لە مادە بەسودەكانی نـاو میوەكـانو سـەورەزەكان دەبنـە هـۆی پاراسـتنی لـەش لـە هـەموو تێـك شـكاندنە ناسروشتیەكانی گەردی ئۆكسجین كە بەشێوەیەكی بەردەوام ڕوودەدات بـەهۆی كـرداری میتابۆلیزمـەوە. ئـەم شـكاندنە ناسروشتیانەش دەبنە هۆی زیادكردنی ڕادەی توش بوون بە نەخۆشـی شـێرپەنجە. مـادە دژە ئۆكسـاندنەكانیش كـە لـە سەوزەو میوەكاندا هەن.بریتین لـە ڤیتـامین C و ڤیتـامین E و سلینۆم و ئۆكسیدی كارۆتین Carotenis و چەند مادەیەكی كیمیایی دی. لێكۆڵینەوەكان دەریان خستوە كە ئەوكەسانەی ئەم سەوزەو میوانەوە دەخۆن كە لەم مادانـەدا دەوڵەمـەندن كەمتر دوچاری نەخۆشیەكانی شێرپەنجەدەبن.

نوقـڵو شـیرینی دەسـتكرد. لێكۆڵینـەوەكان دەریـان خستوە، كە نوقڵو شیرینی دەستكرد نابنەهۆی توشبوون بە نەخۆشی شێرپەنجە.

بێتاكـاروتین: ئایـا بێتاكـارۆتین دەبێتـە هـۆی دوچـاری شێرپەنجە؟

لەبەرئەوەی بێتاكارۆتین مادەیەكی دژە ئۆكساندنە لە ناو سەوزەهاتدا بەدی كراوەو لەبەر ئەوەی خواردنی سەوزەو میوەش سودمەندیان بۆلەش زۆرە لەبەرئەوەش بڕێكی زۆر لە سەوزەو میوە دەخورێت كەواتە بڕێكی زۆریش لە بیتاكارۆتین وەردەگیرێت، بەمەش هیچ مەترسیەكی نابێت بۆ توش بوون بەشێرپەنجە.

كالیسیۆم:

زۆرربەی لێكۆڵینـەوەو توێژینـەوەكان دەریان خستوە كـە خواردنی ئەو خواردنانەی كە ڕادەی كالیسۆم تیایاندا زۆرە دەبنـە هـۆی كـەم كردنـەوەی شـێرپەنجە لەگـەڵ ئەوەشـدا، پەیوەندیەكە نەسەلمێنراوە هـەروەها چـەند توێژینەوەیـەكی دی دەریان خستوە كە خواردنی ئەو خواردنانەی كە ڕادەی كالیسـیۆم تیایـاندا زۆرە دەبنـە هـۆی دوچـاری نەخۆشـی شـێرپەنجەی پرۆسـتات لـە پیـاواندا. بـەڵام بـەگوێ دانـە

کالیسیۆم یان نا، بەگشتی کانزاکان زۆر گرنگن بۆکەم کردنەوەی مەترسیەکانی کنۆچکەداری ئیسک بەتایبەتی لە ژناندا.

کەمی چەوری یان شیرەمەنیە کەم چەورەکانی باشترین سەرچاوەی کالیسیۆمن هەروەها سەوزە مەنیە گەڵادارەکانو هەندیك جۆری فاسۆلیا.

کۆلیسترۆڵ:

کۆلیسترۆڵ تەنها لە خواردەمەنیە گیانەوەریەکانەوە دیت، گۆشت، شیری گیانەوەر هیلکەو چەوری. شایەنی گوتنە هەتا ئیستا لیکۆلینەوەیەکی گرنگ دەری نەخستوە کە کۆلیسترۆڵ مەترسی بۆ سەر دروستکردنی شیرپەنجە هەبیت.

تیبینی ئەوەش نەکراوەکە کەمی رادەی کۆلیسترۆلیش بیتە هۆی توش بوونی شیرپەنجە.

قاوە:

لە کۆندا باوەروابوو کە خواردنەوەی قاوە دەبیتە هۆی زیادکردنی شیرپەنجەی پەنکریاسو شیرپەنجەی مەمك لە ژناندا. بەڵام لیکۆلینەوە نوێیەکان دەریان خستوە، کە هیچ پەیوەندیەك لەنیوان قاوەو شیرپەنجەی پەنکریاسو مەمكو دا یان هیچ جۆرە شیرپەنجەیەکی دیدا نیە.

ریگای لینانی چیشت:

زۆر کوڵاندنی گۆشت، کاریکی گرنگە بۆ کوشتنی ئەو وردە زیندەوەرانەی کە لە ناو گۆشتدا هەن بەڵام لیکۆلینەوەکان دەریان خستوە کە زۆر کوڵاندنی گۆشت دەبیتە هۆی دروستکردنی پیکهاتەی کیمیایی کە رادەی توش بوونی شیرپەنجەزیاد دەکات.

هەروەها سوتاندنی گۆشت (گۆشتی سوتاو بەبرژاندن) بە هەمان شیوە دەبیتە هۆی دروست کردنی پیکهاتەی کیمیایی کە ئەمیش بەهەمان شیوە مەترسی دەبیت. بەڵام ئەم پیکهاتە کیمیایانە بە تەواوی گیانەوەران توشی شیرپەنجە دەکات بەڵام لەناو مرۆڤدا بەتەواوی بەدی نەکراوە.

ریگاکانی وەك: کوڵاندنی گونجاو، بەهەلمین کردنی گۆشت، سورکردنەوە، گەرم کردنی گۆشت نابیتە هۆی دروست کردنی ئەم جۆرە پیکهاتە کیمیایانە.

چەوری: خۆراکی زۆر چەورو چەوری خواردن پەیوەندی راستەوخۆیان هەیە لەگەڵ شیرپەنجەدا.

رۆنی ماسی: رۆنی ماسی هەروەکو چەوریەکانی دی رادەی کالۆری زۆر بەرزە.

هەروەها رادەی کەلەکە بوونی لە ناولەشدا کەمە بەوەش پەیوەندیەکی راستەوخۆ نەبینراوە لەگەڵ شیرپەنجەدا.

فلۆراید:

لەبەر ئەوەی فلۆراید گرنگیەکی زۆری لەبواری دانسازیو نەخۆشیەکانی دانو پوکدا هەیە گرنگی خۆی هەیە، لەبەرئەوە هیچ مەترسیەکی شیرپەنجەی لەم بوارەدا نەبینراوە.

فۆلیك ئەسید: (ڤیتامین B)

ڤیتامین B لەزۆربەی میوەکانو جۆرەکانی فاسۆلیاو سەوزەو هەموو جۆرەکانی گەنمو جۆدا هەیە لەبەر ئەوە هیچ مەترسیەکی راستەوخۆ دروست ناکەن بۆ توش بوونی بەشیرپەنجە.

سەوزەو میوە: زانراوە کە رادەی توش بوون بە نەخۆشی شیرپەنجە ٥ جار کەمترە لەو کەسانەی کە سەوزەو میوە دەخۆن.

تووش بوون بە نەخۆشی شیر پە نجە.

وەرزش: ئەو کەسانەی کە ناجولینو کەم گەرۆکن زۆرتر دوچاری شیرپەنجەی ریکە دەبن. بەڵام بینراوە ئەوکەسانەی وەرزش ئەنجام دەدەن کەمتر تووشی شیرپەنجەی مەمكو پرۆستات دەبن.

خوێ: ئەو خۆراکانەی کە سویرکراون بەخوێ مەترسی توش بوونیان بەشیرپەنجەی گەدەو لوتو قورگی لی دەکریت.

چا:

لیکۆلینەوەکان دەریان خستوە کە چا بەتایبەتی چای سەوز دەبیتە هۆی کەم کردنەوەی نەخۆشی شیرپەنجە، چونکە دەرکەوتوە کە دژە ئۆکسانی تیدایە.

سیر:

ئایا سیر قەدەغەی شیر پە نجە دەکات؟

-هەموو ئەو روەکانەی سەربە کۆمەلەی پیازین رۆلی تایبەتیان لە کردارەکانی میتابولیزمی خۆراکدا هەیەو بەسودن. سیر تا ئیستا لەژیر لیکۆلینەوەدایە کە ئایا سودی لە قەدەغەکردنی توشبوون بەشیرپەنجە هەیە یان نا، بەڵام هەندیك لیکۆلینەوە دەری خستوە کە وەك هەموو سەوزەکانی دی لەم بارەیەوە زۆر بەسودە.

مادە نایترەیتیەکان:

لە زۆربەی چیشتخانە گەورەکانی ئەوروپاو هەندیك لە وڵاتانی دی هەندیك لە جۆرەکانی گۆشت لەناو گیراوەی نایترەیتەکاندا هەڵدەگرن بۆ ئەوەی خراپ نەبن و میکرۆباوی نەبن، بەڵام تاقیکردنەوەکان دەریان خستوە، کە ئەم مادە نایترەیتیانە کەدەچنە گەدەوە دەگۆڕین بۆ مادەی نایترۆسامنیس nitrosamines کەمادەیەکی مەترسیدارە بۆ تووشبوون بە شیرپەنجەی ریخۆڵە، لەبەرئەوە هەر ئەو چیشتخانانە ڤیتامین Cی پیوە دەکەن بۆ ئەوەی ئەم مەترسیە نەهیلن، یا فینۆڵ کە قەدەغەی گۆڕینی نایترەیتەکان دەکەن بۆ نایتروسامینس، لەگەڵ ئەوەشدا ئەمریکیەکان باوەریان وایە کە نایترەیتەکان هۆکاریکی سەرەکی نین لە توشبوونی گەدەو ریخۆلە بەشیرپەنجەوە.

مادە روەکیە کیمیاوییەکان:

مەبەست لە مادە روەکیە کیمیاویەکان چیەو ئایا هیچ سودیکیان لە کەم کردنەوەی توشبون بە شیرپەنجەدا هەیە؟

زاراوەی فایتۆکیمیکال phytochemical، روبەریکی فراوانی هەموو ئەو مادانە دەگریتەوە کە لە روەکدا دروست دەبن هەندیکیان ئەو مادانەن کە روەك لە میرو- دەپاریزن و هەندیکیان هۆرمۆن و ئەنزیمی دژە ژەهر Antitoxidant یان هەیە. تا ئیستا بەتەواوی سودی ئەم مادانە بۆ کەم کردنەوەی شیرپەنجە نەسەلمینراوە، بەڵام وەك باس کرا خواردنی میوەو سەوزە رۆلیکی گرنگیان هەیە لە کەمکردنەوەی توشبوون بە جۆرەکانی شیرپەنجە.

سلینۆم:

سیلینۆم چیە؟ ئایا دەبیتە هۆی کەمکردنەوەی مەترسی شیر پە نجە؟

-سلینیۆم کانزایەکە لەش زۆر پیویستی پێ هەیە، چونکە لە میکانیزمی بەرگری دژی ژەهردا بەکاری دەهینیت،



تاقیکردنەوەکانی سەرگیانەوەران دەریان خستوە کە سلینیۆم دەتوانیت بەرگری دژی شیرپەنجە بکات یەکیك لە تاقیکردنەوەکان سەلماندویەتی کە وەرگرتنی بری کەم لە سلینیۆم مرۆڤ دەپاریزیت لە توشبونی شیرپەنجەی سی، کۆلۆن و پرۆستات، بەڵام بری زۆر بەباش نازانریت.

پاقلەی سۆیا:

ئایا پاقلەی سۆیا رۆلی لە کەمکردنەوەی مەترسی توشبوونی شیر پە نجەدا هەیە؟

-پاقلەی سۆیا سەرچاوەیەکی نایابی پروتین و باشترین جیگرەوەی گۆشتە، تاقیکردنەوەکان لەسەر گیانەوەر رۆلی ئەم پاقلەیەیان لە کەمکردنەوەی توشبوون بەشیرپەنجە بەڵام هیشتا بەتەواوی نەسەلمینراوە.

ڤیتامین A:

ئایا ڤیتامین A ریژەی توشبوون بەشیر پە نجەدا دادەبەزینیت؟

-ڤیتامین A (ریتینۆل retinol) لە دووسەرچاوەوە دەست دەکەویت، سەرچاوەیەکی گیانەوەری و سەرچاوەیەکی روەکی کە لە بیتا کارۆتینەوە دەردەهینریت.

حەبی ڤیتامین A بەکاردەهینریت بۆ پاراستنی دروستی لەش. تا ئیستا دەرنەکەوتوە کە ئەم حەبی ڤیتامینە ببیتە هۆی کەمکردنەوەی مەترسی شیرپەنجە، تەنانەت ئەو کەسانەی کە ئەم ڤیتامینە زۆر وەردەگرن، توشی هەندیك زیان و نارەحەتیش دەبن بەتایبەتی ژنی سکپر.

بەڵام خواردنی سەوزەو میوە کە پرە لە بیتاکارۆتین هیچ جۆرە ژەهریکی ئەم ڤیتامینە لە لەشدا دروست ناکەن.

ڤیتامین C:

ئایا ڤیتامین C مەترسی شیرپەنجەکەم دەکاتەوە؟

-ڤیتامین لە زۆر لە میوەو سەوزەدا هەیە، زۆر لە تاقیکردنەوەکان سەلماندویانە ئەوانەی سەوزەو میوە زۆر دەخۆن زۆر کەم تووشی شیرپەنجە دەبن.

بەڵام خواردنی حەپەکانی ڤیتامین C هیچ سودیکیان لەم بارەیەوە دەرنەخستوە.

ڤیتامین E

ئایا ئەم ڤیتامینە سودی لە کەمکردنەوەی مەترسی نەخۆشیەکانی خوینبەری دلدا هەیە؟ یەکیك لەتاقیکردنەوەکان دەری خستوە کە ئەو پیاوەی رۆژانە (١٥٠ مل) لەم ڤیتامینە وەردەگریت توشبونی بەشیرپەنجەی پرۆستات زۆر کەمە لەچاو ئەوانەی ئەم ڤیتامینە وەرناگرن. بەڵام ئەمە هیشتا پیویستی بە لیکۆلنەوەی زیاتر هەیە، لەوکەسانەشدا کە ئەم ڤیتامینە بەحەب و دەرزی وەردەگرن هیچ کەم بونەوەیەك لە توشبوونی شیر پەنجەدا تیایاندا نەبینراوە.

Internet

بەر لە چل ساڵ لەمەوبەر (گارگارین) یەکەم کەس بوو گەیشتە بۆشاییەکانی ئاسمان

گەورەترین رووداوی زانستیی لە مێژووی مرۆڤایەتی دا.

شادمان ق-ح

-موسکو-پێش چل ساڵ لەمەوبەر و بەتەواوی لە (١٢ی نیسان-دا ، سەرکردەی گەشتی ئاسمانی سۆڤیتی (یوری گارگارین باول) دەستی کرد بە گەشتێکی مرۆڤانە بەرەوو بۆشاییەکانی ئاسمان لەسەر کەشتی (فوستوك) تیدا بە دەوری گۆی زەوی دا لە ماوەی (یەك کات ژمێرو ٤٨ خولەك دا) لە بەرزایی نیوان (١٨١-٣٢٧) کیلۆمەتردا سورایەوە.

بە چەند رۆژێك پێش دەست پیکردنی ئەم گەشتە مێژووییە ، چەندەها پروپاگەندە لە پایتەختی سۆڤیت واتە لە (مۆسکۆ) بلاوبووە لە بارەی دەست پیکردنی گەشتەکە و نزیك بوونەوەی کاتی راپەراندنی . ئەو بەیانەی کە ئاژانسی (تاس) پێش کات ژمێریك لە دەست پیکردنی گەشتە کە بلاوی کردەوە بووە هۆی وروژاندن و بەرەوو پیر چوونیکی زۆری خەلك لە هەموو لاکانی جیهان دا.

هەر گەورەیی ئەم رووداوە بووە هۆی لە کاروەستانی هەموو خەلك لە زۆربەی کۆمارە یەکگرتووەکانی سۆڤیت ، تەنانەت لە مۆسکۆش بۆ بەدوا چوون و گوی گرتن لە هەوال و دەنگو باسی ئیزگەکان، شەقامەکان و گۆرەپانی سور پر بوو بە ژمارەیەکی زۆر لە خەلك و ئەمەش بۆ یەکەمجار بوو لە مێژوودا (مۆسکۆ) شتیکی وا بەخۆیەوە ببینیت و بەو رادە زۆرە خەلك کۆببیتەوە، هەر لە هەمان رۆژدا و لە رووداویکی چاوەروان نەکراودا ، رۆژنامەکەی (پراڤدا) کە زمان حالی (پارتی کۆمۆنیست) بوو ژمارەیەکی تایبەتی لە رۆژنامەکەی دەرکرد بەو بۆنەیەوە و بەناونیشانیکی گەورە لەسەری نوسی (گەورەترین رووداوە لە مێژووی جیهاندا).



زانای فەلەك ناسی بەریتانیش (سیر برناردەلوڤیل) کە بەریوەبەری بنکەی (جوردیل بنك) بوو جەختی لەسەر ئەوە کردەوە کە ئەم رووداوە

سەرۆکی ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکاش (جۆن کیندی) دەست خۆشی لیکردن و ئەم رووداوەی بە (تازەترین دەست کەوتنی زانستیی وئەندازیار و زانا سۆڤیتیەکان پیناس کرد . ئەم رووداوەش جۆرە بەربەرەکانیکی دیکەی سۆڤیت بوو بۆ ولاتەیەکگرتووەکانی ئەمریکا و دوای دەرژوونی یەکەم گەشتی (لرسپونتیك) لە (٤ تشرینی یەکەم-١٩٥٧) دا کە بەپێی بەرنامەی (ئەبولو) رینمایی کرابوو .

بەم شیوەیە بۆ جاری دووەم ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا سەرنەکەوت لە پیش برکیی گەشت بۆ بۆشاییەکانی ئاسمان و یەکەمی سەرکردەش کە ناردیان بۆ بۆشایی یەکانی ئاسمان هیچ کاریکی ئەو تۆی نە کرد تەنها وەك بازدانی کیچیك وابوو، کەماوەی (١٥) خولەکی خایاند لە (٥ی ایار)دا ، دەبوایە چاوەرییان بکردایە تا (٢ی شوباتی ١٩٦٢) هەتاوەکو (جون گلین) بەتەواوی بتوانیت بە یەکەم گەشتی ئاسمانی ئەمریکی دەست پی بکات لە خولگەکان و بە سی خول تەواو بە دەوری گۆی زەوی دا ، بەلام (گارگارین)توانی لە ماوەی سی ساڵ و نیو کەمتر گەشتە مێژووییەکەی ئەنجام بدات لە دوای یەکەم گەشتی ئاسمانی (لرسپوتنیك).

و لە هاوینی (١٩٥٩)دا دەست کرا بەدیاری کردنی ریژەو هەلبژاردنی سەرکردەکان لە نیوان فرۆکەوانی هیزی ئاسمانی دا و لە نیوان ٣٠٠٠ پالیوراو دا تەنها (٢٠) یان لی هەلبژاردن بۆ راپەراندنی ئەم (کارەتایبەتییە) ، دوای ئەوە دەست کرا بە هەلبژاردنی (شەش) سەرکردە بۆ پیك هینانی بنچینەی سەرکردەکان لەوانەی کە ئامادە کرابوون بۆ گەشتەکە ،و لە (٢٥ی مارتی ١٩٦١)دا سەرکردەکان بە چاوی خۆیان دەرچوونی کەشتی (فوستوك)یان بینی بۆ بۆشاییەکانی ئاسمان کە سەگیکی تیدا بوو بەناوی (ئەستیرە بچکۆلەکەوە) لەگەل پەیکەریکی نوینەری جل و بەرگ بەناوی (ئیڤان . ئیڤافوڤیتچ) لە بنکەی (بایکونور) . ئەم گەشتەش گەشتیکی سەرکەوتبوو هەروەکو گەشتی پیشوتر کە لە (٩-مارت) کرابوو کە سەگیکی دی و پەیکەریکی پر



کراو لە (مشك و جرج و رۆك) یان خستبووە ناو ، لە (٣ی نیسانی ١٩٦١)دا بڕیاریان دا بە ناردنی مرۆڤ بۆ بۆشایییەکانی ئاسمان.

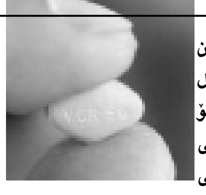
بەر لە دەست پێکردنی گەشتەکەی گارگارین بەسێ هەفتە یەکێك لە پالیوراوەکان کۆچی دوایی کرد کە ناوی (ڤالنتین بوندارنکو) بوو ، ئەمەش لە کاتی مەشق کردنیدا بوو لە ژووری (گونجینەری پەسکان) بە هۆی کەوتنەوەی ئاگر لە ڕووداوێکی لاوەکیدا.

گارگارین بە میشکێکی ڕەقەوە و هەروەکو سەرکردەکانی دی پێش سەرکەوتن بۆ ناو ئەو موشەکەی کە هەلگری کەشتی (فوستوك) بوو بە برادەرەکانی ئەم وتەیەی وت [ئەی هاوری یان، یەکێك بۆ هەموو و هەمووش بۆ یەکێك] و ئەمەشی لە چیرۆکی (سی سوارەکە)وە وەرگرتبوو .

کاتێك کە گوێی لە دەنگی کارکردنی ئامێرەکان بوو ئەو قسەیەی کرد کە هەموو سەرکردەیەکی ڕووسی دەیکات پێش گەشت کردن و وتی [بویخالی واتە بادەرچین] ، بەم شێوەیە (گارگارین) بەرەو ڕێگای سەرکەوتن و نەمری دەرچوو ، بۆ نەمری و سەرکەوتنێکی خۆی و وڵاتەکەی کەوتە ڕێ.

لەپاشدا لەزۆربەی ئەو گەشتانەی کە بۆ دەرەوەی وڵاتەکەی کردی لەلایەن سەرۆکی دەوڵەتان و شا و شاژنەکانەوە پێشوازی کراوە و ملیۆنەها کەسیش چەپڵەیان بۆ لێداوە. لە ڕێکەوتی (٢٧ی مارتی ١٩٦٨) دا و لە (ڕووداوێکی فڕۆکە) دا (یوری گارگارین) گیانی لەدەست دا و کۆچی دوایی کرد.

Internet



پزیشکەکان ئامۆژگاری نەخۆشەکانی دڵ دەکەن کە لەبریتی بەکارهێنانی ڤیاگرا سواری پاسکیل بن، ئاشکرایە کە حەبی شینی ڤیاگرا بەزۆری بۆ ئەو پیاوانە دەنوسیرێت کە تووشی پەککەوتنی سێکسی بوون، بەڵام بۆ ئەوانەی کە تووشی نەخۆشی درێژخایەنی دڵ بوون باش نیە، بۆیە

زاناکان گەیشتونەتە ئەو ڕایەی کەبلێن ئەوکەسانە دەتوانن کە سواری پاسکیلی هەوایی بن بەشێوەیەکی ڕێك و پێك تاك و باری تەندروستیان باش بێت و بتوانن سێکسك بەبەشی بکەن.

زاناکانی پەیمانگای لانسیسی دڵ لە ئەنکۆنای ئیتالی دەریان خست کە دەرمانی نیتریت کە نەخۆشەکانی دڵ دەیخۆن دەرکەوتووە مەترسی هەیە ئەگەر لەگەڵ ڤیاگرادا بەکارهێنرا.

چاوی مرۆڤ دەبێتە پێناسەکەی

لەداهاتوویەکی نزیکدا پێناسی کەسایەتیەك لەمیانەی چاوەکانیەوە دیاری دەکرێت، ئەوەش لە ڕێگایەکەوە دەبێت کە بە (ڕەنگینەی کۆپیکراو) دەناسرێت، لەبەر ئەوەی کە چاوەکان زۆر لەیەکتر جیاوازن بۆیە دەتوانرێت مرۆڤەکان بناسرێتەوە بەهۆی چاوەکانیانەوە، ماوەیەکە کەسوپای ئەمەریکی و FBI و CIA گرنگی زۆر دەدەن بەچاوی مرۆڤ، وا ئیستا بانکەکان و ناوەندە بازرگانیەکانیش ئەو گرنگیە دەدەن بە چاوی مرۆڤ لەبورای ناسینەوەی خاوەنەکانیانەوە لەداهاتووشدا ڕەنگینەی چاوجیگای بیتاقەکانی ئیئتیمان دەرگرنەوەو تەنها بەسەیرکردنێکی کامیرایەك بۆ چەند ساتێك ئەوکەسە پارەی خۆی وەردەگرێت لەبانك بەبێ ئەوی هیچ ژمارەیەکی حسابی خۆی پێ بێت یان لەبەربێت. خاوەنی ئەو داهێنانە نوییە زانانی بیرکاری د. (جۆن دۆگمان)ە کە توانی لە ڕەنگینەی چاو وەربگرێت بۆ ناسینەوەی خاوەنەکانیان کە ئەوەش لە ڕێگای پەرە پێدانی سیستمێکی تایبەتیەوە دەبێت و وەك خۆی دەڵێت: بیرۆکەی ئەو داهێنانە پشت دەبەستێت بەچەند ژمارەو ڕەگەزیکی حیسابی کە سیفەتی جیاکراوەمان دەداتی سەبارەت بەخاوەن چاوەکان، چونکە نزیکەی (٢٦٠) جیاکراوەی حیسابی هەیە لە چاوی هەر مرۆڤێکدا، جگە لەوانەش چەند جیاکەرەوەو نیشانەو هیمایەکی دیکە هەیە لە نیو چاوی هەر مرۆڤێکدا، واتە ڕەنگینەی چاویش هەروەك سەری پەنجەکان وایەو پێناسەی خاوەنەکەی دەدات، ئەوەندە نەبێت کە ژمارەی جیاکەرەوەکانی سەر سەری پەنجەکان نزیکەی (٣٥) جیاکەرەوە دەبن، بەڵام لەچاودا نزیکەی (٢٦٠) جیاکەرەوە هەیە، واتە چاو باشتر خاوەنەکەی پێ دەناسرێتەوە.

بە تەنها سەیرکردنێکی ساتی کامیراکە چەند لیستێك لە ژمارەو جیاکەرەوەی دی دەردەچێت بۆ ئەو چاوە کە زۆر جیاواز دەبێت لە ژمارەو جیاکەرەوەکانی چاوێکی دی، ئەو لیستە ژمارانەش لەسەر شاشەی کۆمپیوتەرەکە دەردەچن و کۆمپیوتەرەکە خۆی شیکاریان دەکات و کە ئەگەر پێشتر ئەو چاوەی پێ ناسرابێت، ئیتر کۆمپیوتەرەکە هەڵە ناکات و هەرچاوێکی دی سەیری کامیراکەی کرد لەکاتی وەرگرتنی پارە لەبانکدا، ئامێرەکە ڕەتی دەکاتەوەو پارەکەی ناداتی کە ئەگەر ئەو خاوەنی ڕاستەقینەی پارەکە نەبێت، بۆیە ئیتر ئەوکەسە پێویستی بە هەڵگرتنی هیچ بەڵگەنامەو لەبەرکردنی ژمارە نابێت بۆ وەرگرتنی پارەکەی و لەماوەیەکی زۆر کەمدا چەند ساتێك دەخایەنێت پارەی خۆی وەردەگرێت و، لەو ڕێگایەشەوە هیچ فێڵ و تەڵەکەو دزی ناکرێت. ئیستا تاقیکردنەوەی زۆر دەکرێت لەسەر ئەوسیستمە نوییە بەو هیوایەی کە لە داهاتوودا بەکار بهێنرێت لەبانکەکانداو هەتا لەهەموو ئەو شوێنانەی کە تیایاندا سویچ و کلیل و بەکاردەهێنرێت دەتوانرێت چاو جێگای ئەو سویچ و کلیلانە بگرێتەوە، ئەگەر پێناسە خاوەنەکەی بێت ئیتر چ پێویستیەك دەکات کە مرۆڤ بارێك لە کلیل و سویچ بدات بە کۆڵی خۆیدا!؟

جەمال Internet

چارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرە بە گژوگیا

ڕاستییەکی کەم و درۆ دەلەسەیەکی زۆر

حەسەن عەبدولکەریم

چارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرە بەڕوەکی سروشتی و گژوگیا راستیەکەی لەکوێدایە؟ دەکرێت واز بهێنرێت لە ئازاری ڕۆژانەی بەکارهێنانی دەرزی ئنسولین یا لە خواردنی حەب و کەمکردنەوەی خواردن، تەنیا بە بەکارهێنانی هەندێك ڕووەکی سروشتی؟

تۆ بلێیت ئەم ڕوەك و گژوگیایە ئە نجامێکی وای هەبێت، کە ئنسولین و حەب نەتوانن ئەو ئە نجامە بیننە دی؟.

ئەوەی، کەراستەو کەس ناتوانیت حاشای لێ بکات ئەوەیە، کە ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە هەموو کاتیك بەدوای ئەوەدا دەگەرین، چارەیەك لە بری حەب و دەرزی ئنسولین بەکارهینان بدۆزنەوە، هەروەها گەلیك لەو دەرمانانەی کە دەخریتە بازارەوەو لە هۆکانی راگەیاندندا پرو پاگەندەیەکی زۆریان بۆ دەکەن کە گوایە چارەسەری نەخۆشی شەکرەیان پێ دەکریت، هیچ کاریگەرییەکیان نییەو هەندیکیشیان مەترسی زۆریان لیدەکریت وەك ئەو حەبانەی کە لەم ماوەی دواییەدا بلاو بوونەتەوە، کەپاش ئەوەی لەتاقیگەدا تاقیکرانەوە دەرکەوت بریکی زۆر وردە ئاسنی تیدایە کە زۆر مەترسی تیدایە بۆ تەندروستی مرۆڤ لەگەڵ هاراوی هەندیك لەوحەبانەی کە نەخۆشەکان بەکاری دەهینن بۆ کەم کردنەوەی ریژەی شەکر لە خویندا.

دووبارە ئەوەی کە راستییەو دوویات کراوەتەوە ئەوەیە کە خوبەدەستەوەدانی هەندیك نەخۆش بۆ ئەو خەیاڵانەی کە روەك فرۆشەکان پروپاگەندەی بۆ دەکەن تووشی ئەنجامیکی مەترسیداریان دەکات، چونکە نەخۆشەکان، تەنیا ئەو گژوگیاو روەکانە بەکاردینن کە بەخەیال کاریگەریان هەیە لە چارەسەرکردنی نەخۆشییەکەیانداو ئیتر وازدینن لە سەردانی دکتۆرو پشکنینی بەردەوامی خوین بۆ دیاریکردنی ریژەی شەکر لە خوینیانداو هەروەها وازدینن لە سەردانی تاقیگاکان و ئەنجامدانی پشکنین بۆ دلنیابوون لە ساغی دڵ و گورچیلەو چاو و

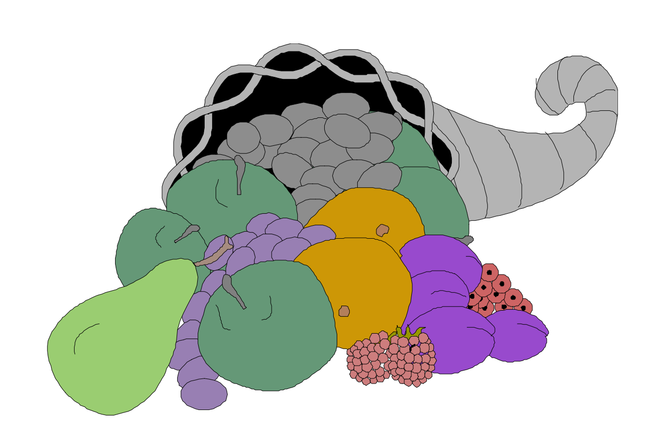
تێکرای ئەندامەکانی لەش.

پرسیارەکە هەر ماوەتەوە، ئایا بەڕاستی نەخۆشی شەکرە بە ڕووەك و گژوگیا چار دەکرێت؟ ئەگەر شتێکی واش هەبێت جێگای ئنسولین و حەب دەگرێتەوە؟

پێش وەڵامدانەوەی ئەو پرسیارانە پێویستە کەمێك ڕاوەستین بەرامبەر ئەو هەواڵە تازەیەی کە گرووپێك لە زانایانی مەڵبەندی لێکۆڵینەوەی نەتەوەیی لە قاهیرە دەیدەن بۆ چارەسەرکردنی شەکرە بە ڕووەك و گژو گیا.

بەگوێرەی ئەو هەواڵەی کە ئاژانسەکانی دەنگوباس بڵاویان کردوەتەوە، زانایانی مەڵبەندی ناوبراو توانیویانە چارەسەریك بۆ نەخۆشی لەڕێگای بەکارهێنانی ڕووەکێکەوە بدۆزنەوە کەپێی دەگوترێت (بلسم الکمثری)*. لە تاقیکردنەوەکاندا ئەو زانایانە بۆیان دەرکەوتوە کە بەری تەواو گەییوی ئەو ڕووەکە پاش و شك کردنەوەو هارینی، ئەگەر نەخۆش بەکاری بهێنێت دەبێتە هۆی پەیدابوون و زیادکردنی ئەو شانانەی کە لە پەنکریاسدا ئەنسولین بەرهەم دێنن.

دوکتۆرە (سوعاد) مامۆستای ڕووەکە پزیشکییەکان و سەرۆکی ئەو گرووپە، ئەوەی دووپات کردەوە، کە بەکارهێنانی بڕیکی دیاریکراو لەو ڕووەوە لە ڕێگای دەمەوەو بۆ ماوەیەکی دیاریکراو وردە وردە دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی ڕێژەی شەکر لە خوێنداو تا دەگاتەوە سەر ڕادەی سروشتی خۆی. تەنانەت لەو حاڵەتەنەدا کە ماوەیەکی زۆر تێنەپەڕیوە بەسەر توشبوونی نەخۆشییەکەدا. دەرکەوتووە، کە لەگەڵ کەمکردنەوەی بڕی دەرمانەکەشدا ڕێژەی شەکر لە خوێندا لەڕادەی سروشتی خۆیدا دەمێنێتەوە، بە شێوەیەك کە دەتوانرێت وردە وردە بەتەواوی واز لەبەکارهێنانی



دەرمانەکە بهێنرێت، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ کاریگەری ئەو ڕووەکە لە زیادکردنی ئنسولین لە لەشدا، بەشێوەیەك ئەو بڕە ئنسولینەی، کە لووی پەنکریاس دەری دەدات بەس بێت بۆ ڕاگرتنی ڕێژەی شەکر لە خوێندا لەڕادەی ئاسایی خۆیدا بەشێوەیەکی بەردەوام.

ئەوەی، کە ئەم دەرمانە جیادەکاتەوە لەو دەرمانانەی بەکار دەهێنرێن بۆ چارەکردنی نەخۆشی شەکرە ئەوەیە کە ڕووەکی (بلسم الکمثری) نابێتە هۆی کەمبوونەوەی لەڕادەبەدەری شەکر لەخوێندا، با نەخۆشەکەش زۆتر بەکاری بهێنێت لەو بڕەی کە بۆی دانراوە، ئەمەش سوودێکی دیکەیە بۆ نەخۆشەکان چونکە دابەزینی کتوپڕی شەکری ناو خوێنیان لە کۆڵ دەبێتەوە کە بەهۆی دەرمانەکانی دیکەوە نەخۆشەکان هەندێك جار توشی دەبن، جگە لەڕزگار بوونیان لەپەیدابوونی هەندێك بوونەوەری دژە ئنسولین بەجۆرێك کە بەکارهێنانی ئنسولینەکە هیچ سوودێکی نابێت.

دکتورە (سوعاد) لەسەر لیدوانەکەی خۆی دەڕواو دەڵێت: تایبەتمەندییەکی دیکەی ئەم ڕوەکە کە لە چاو ڕوەکەکانی دیکەدا، کەدەڵێن گوایە ڕێژەی شەکر لە خوێندا دێنێتەخوارەوە ئەوەیە، کە (کۆمەڵەی بیبتیدات)ی تیایە کە لە پێکهاتە کیمیاوییەکەیدا لە هۆرمۆنی ئنسولین دەچێت ئەم ڕووەکە تاکە ڕووەکێکە هەندێك ماددەی تێدایە لە ئنسولینی گیان لەبەردەچێت، هەروا ئەوەشی ڕاگەیاندووە کە ئەم ڕووەکە دوور نییە ببێتە هۆی ڕزگار بوونی ئەوانەی تووشی نەخۆشی شەکرە دەبن، بەتایبەت ئەو منداڵانەی، کە توشی نەخۆشی شەکرە دەبن لە جۆری یەکەم و چاریان هەر ئەوەیە هەموو ڕۆژێك دەرزی ئنسولین لەخۆیان بدەن، هەروەها بۆ ئەوانەی کە تازە توشی ئەو نەخۆشییە دەبن.

دوکتۆرە (سوعاد) ئاماژەی کردوە بەوەی کە تاقیکردنەوەی ئەو دەرمانە بەسەر منداڵانی خوار تەمەنی بیست ساڵی کە ڕۆژانە یەك ژەم لەو دەرمانەیان دراوەتێ دەری خستووە پاش تێپەربوونی نزیکەی پانزە ڕۆژ گلوکۆز لە خوێنیاندا هاتوەتە خوارێ بەڕادەی ٢٥٪–٧٥٪ و بە بەردەوامبوونیان لەبەرکارهێنانی دەرمانەکەدا بۆ ماوەی سێ ڕۆژ، ڕێژەی دابەزینی گلوکۆزی ناو خوێن گەیشتوەتە ڕێژەی نێوان ٣٥٪–٨٠٪، و بۆ ئەو نەخۆشانەش کە ئنسولین بەکار ناهێنن تاقیکردنەوەکان دەری خستووە کە تەنها پاش

بەکارهێنانی ئەو دەرمانە بۆ ماوەی دوو هەفتە بەشێکی زۆری ئەو نەخۆشانە ڕێژەی شەکریان هاتونە خوار.

ئێستا دەگەڕێینەوە سەر پرسیارەکەی خۆمان دەربارەی سوودی دەرمانی لەڕووەك دروستکراو بۆ چارەکردنی نەخۆشی شەکرە، دکتور (قەیس ئەبو تەها) پسپۆڕی نەخۆشییەکانی هەناو و شەکرە دەڵێت: بەکارهێنانی دەرمانی لەڕووەك ئامادەکراو بۆ نەخۆشیی شەکرە دەرکەوتوە کە سوودمەندەو هەندێك کەس ڕوویان تێکردوە بەڵام سوودەکەی سنووردارەو ناتوانێت ئەو سنوورە ببەزێنێت، لەبەر ئەوە دادەنرێت بە چارەسەرێکی پلەدوو و یارمەتیدەری دەرمانە کیمیاوییەکان و چاودێری پزیشکی و نابێت بەجێگرەوەیان ئەمەش ڕاستییەکە دەبێت هەموو کەس بیزانێت.

تا ئێستا زیاتر لە هەزارو دووسەد جۆر ڕووەك تاقیکراونەتەوە بۆ ئەوەی بزانرێت تا چ ڕادەیەك کاریگەرییان لەسەر دابەزینی شەکر لەناو خوێندا هەیە. یا لەسەر هەندێك لەو گرفتانەی، کە توشی نەخۆشەکان دەبن. هەروەها نزیکەی چل جۆر ڕووەك هەیە کە لەهەموو لایەکی جیهاندا ئێستا بەکاردەهێنرێت بۆچارەکردنی نەخۆشی شەکرە، بەڵام تەنیا بڕێکی کەم لەم ڕوەکانە سوودیان لێ وەرگیراوە لە دابەزینی شەکری ناو خوێندا. لێکۆڵینەوەی زانستیانەش لەم بوارەدا کەمەو لێرەدا باسی هەندێك لەو ڕوەکانە دەکەین کە ئێستا بەکارهێنانیان بڵاوبوەتەوە لە جیهاندا.

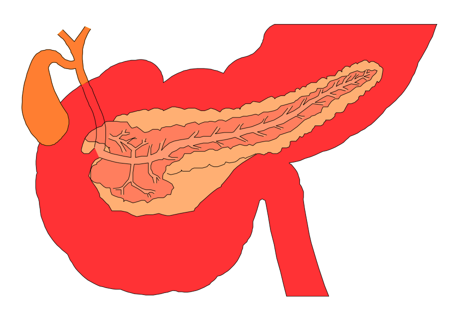
لە (کاریلا)وە دەست پێدەکەین کە پێشی دەگوترێت (خەیاری تاڵ) چونکە بەری ڕوەکەکە سەوزەو هەر لە خەیار دەچێت لەگەڵ بوونی *(گرنج)ی لەسەر پێستەکەی لەبەرئەوەی کە زۆر تاڵە بەردەوامبوون لەسەر خواردنی زۆر زەحمەتە.

کاریلا بەناوبانگترینی ئەو ڕووەکانەیە کە بەکار دەهێنرێت بەشێوەیەکی بەربڵاو بۆ چارەسەرکردنی بەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکر لە خوێندا.

دوکتۆر (قەیس ئەبو تەها) دەڵێت: ئەزموونی تایبەتیم لەگەڵ هەندێك لە نەخۆشەکاندا ئەو باوەڕەی لا پەیدا کردوم، هەروەها گەلێك لە لێکۆڵینەوەکان ئەوە دوویات دەکەنەوە کە کاریگەرییەکی تەواوی هەیە لەسەر دابەزاندنی ڕێژەی شەکر لەخوێندا بەڕادەی ٢٥٪. بەری ئەم ڕوەکە بەتازەیی و بەکاڵی دەخورێت یان دەگوشرێت و لە ڕۆژێکدا چەند جارێك ئاوەکەی دەخورێتەوە، چونکە وشك کردنەوەو هارینی کاریلاو پاشان خواردنی هیچ کاریگەرییەکی نابێت لەسەر دابەزاندنی ڕێژەی شەکر لە خوێندا.

زانایانی بواری (کیمیای ژیان) لە کاریلا چەند ماددەیەکی کیمیاییان دەرهێناوە، وەك: ماددەی (کارانتین)و (مومیردیکا)، کە بەراستی دەرکەوتوە کاریگەرییان هەیە لەسەر شانەکانی (بیتا)، کە ئنسوڵین بەرهەم دێنن و باوەڕ وایە کە ئەم ماددانە دەبنە هۆی چالاککردنی پەنکریاس لەلایەك و یارمەتی شانەی ماسولکەکان دەدەن بۆ گۆڕینی گلوکۆز و کەمکردنەوەی لەخوێندا لەلایەکی دیکەوە. هەروەها لێکۆڵینەوەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە ڕێژەی شەکر لە خوێندا دابەزیوە بەڕادەی ٥٤٪ لای شەش کەسی نەخۆش پاش ئەوەی ڕۆژانە پانزە گرام شەربەتی کاریلایان خواردوەتەوە. جگە لە کاریلا تۆوی (حلبە)ش هەیە، کە بەکار دەهێنرێت وەك بەهارات بۆ خۆشکردنی تامی خواردن. ئەم حولبەیە بێ زیانەو بەشێوەیەکی گشتی سوودمەندەو هیچ گرفتێك و زیانێکی نیە بۆ ئەوانەی بەکاری دەهێنن، ئەوەندە نەبێت ئەوکەسەی کە بەکاری دەهێنێت بۆنێکی تیژ لەگەڵ ئارەق کردنیا بڵاو دەبێتەوە. لێکۆڵینەوەیەکی زۆرکراوە لەسەر ئەم ڕووەکەو دەرکەوتووە کاریگەرییەکی تەواوی هەیە لەسەر دابەزینی شەکرە لە خوێنداو لە زۆر وڵاتیشدا بەکار دەهێنرێت بۆ ئەم مەبەستەو بەزۆریش تۆوەکە دەهاڕرێت و یەکسەر دەخورێت، یا دەکرێت بەحەلواو تێکەڵ دەکرێت لەگەڵ کەمێك ئاردو هەندێك شەکر یا شەکری دەستکرد، بۆ ئەوەی تامەکەی ناخۆش نەبێت لێکۆڵەرەوەکان بۆیان دەرکەوتووە کە کاریگەری تۆوی (حولبە) ڕوون و ئاشکرایە کاتێك کە ڕێژەی شەکری ناوخوێن زۆر بەرز نەبێت، چونکە ئەگەر ڕێژەکە زۆربێت ئەوە کاریگەری ئەوەندە نابێت، ئەمەش مانای ئەوەیە ئەم دەرمانە کار دەکاتە سەر چالاککردنی شانەکانی (بیتا)و هانیان دەدات بۆ بەرهەم هێنانی زیاتری هۆرمۆنی ئنسوڵین، لەبەرئەوە ئەم دەرمانە بێ سوودە بۆ ئەو نەخۆشانەی شەکرەکەیان بەرزە، هەروەها حولبە ڕیشاڵی زۆری تێدایە و دەرمانێکی زۆر کارایە بۆ سك نەرم بوون و دەتوانرێت ڕۆژانە سەد گرامی لێ بخورێت بێ ئەوەی مەترسی هیچ زیانێکی لێ بکرێت هەر لەنێو ئەو دەرمانە لەڕووەك دروستکراوەکاندا (بڵالوك)؟ هەیە کە پێشی دەگوترێت تریی دارستانەکان، یا (تووی شین) وەك ئەورووپییەکان دەڵێن، ئەم ڕووەکە (کرۆمیۆم)ی تێدایەو ئەمیش یارمەتی دەرە بۆ سوتان و گۆڕینی کلوکۆز لە خوێنداو هەروەها یارمەتی ئنسوڵین دەدات لە ئەرکەکانیدا. هەندێك لێکۆڵینەوە گەیشتووەتە ئەو ئەنجامەی کە ئەگەر گەڵاکەی بکوترێت و ئاوەکەی بخورێتەوە، ڕێژەی شەکرو (سیانەی گلیسرول) لە خوێندا کەم دەکاتەوە، هەروەها خواردنی بەرەکەی کە تامێکی خۆشی هەیە سوودی هەیە بۆ چالاککرنی بەرگری لەشی مرۆڤ و ڕێگا لە هەندێك شت دەگرێت، کە دەبنە هۆی پیربوونی شانەکانی لەش، بەڵام ئەگەر بڕێکی زۆری لێ

بخورێت زیان دەگەیەنێت بە مرۆڤ و دەبێتە هۆی کەم خوێنی و دابەزینی کێش و تورەیی و شتی



دیش. ئەم رووەکە هێشتا پێویستی بە لێکۆڵینەوەی زیاتر هەیە بۆ دیاریکردنی بری خواردنەکەی بۆ ئەوەی کاریگەری پێویستی هەبێت.

بەم دواییە هەواڵێک بڵاوکرایەوە، کە یەکێک لە مامۆستایانی کۆلیژی زانستی زانکۆی ئەمارات سەرقاڵی لێکۆڵینەوەیەکە دەربارەی تۆوی (خەردەل) و ئەنجامە سەرەتاییەکانی ئەو لێکۆڵینەوەیەش دەری خستووە کە ئەو تۆوە کاریگەرییەکی گەورەی هەیە بۆ دابەزاندنی ڕێژەی شەکر لە خوێنداو ئێمەش چاوەریی زانیاری زیاترین لەو بارەیەوە.

قسەکردن لەسەر چارەکردنی شەکرە بەروەك، رامان دەکێشێت بۆ باسکردنی چەند چارەسەرکردنێکی دیکەی ئەم نەخۆشییە، جگە لەچارەکردنی ئاسایی پزیشکی وەك چارەکردن بە چارەسەری سروشتی و چارەکردنی دەرزی ئاژن لەسەر شێوازی چینییەکان و چەند جۆرە چارەسەرێکی دی، ئەمەش بابەتێکی گرنگە، چونکە پزیشکەکان زۆر جارو لەناکاودا رووبەرووی ئارەزووی نەخۆشەکانیان دەبنەوە کە داوای چارەسەرکردنی نائاساییان لێدەکەن و لێکۆڵینەوەکانیش ئاماژەبەوە دەکەن بەوەی کە لە ٢٥٪ی نەخۆشەکان پەنادەبەنەبەر چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانیان بەروەك و گژوگیا، ئیتر ئەمە پێش ئەوەی سەردانی دکتۆر بکەن و دەرمانیان بۆ بنووسن یا پاش ئەوە.

دوکتور (ئەبوتەها) دەڵێت، پەنابردن بۆ ئەم جۆرە چارەسەرکردنە نائاسایی و میللییانە لە جیهاندا بڵاوبوەتەوە، لەگەڵ ئەوەدا کە ئەم جۆرە چارەکردنە پشت نابەستێت بە زانستەوەو هیچ جۆرە لێکدانەوەو راڤەکردنێکی نیە. لەیەکێک لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتوە کە ڕێژەی ئەو نەخۆشانەی ئەم ڕێگایە دەگرنە بەر لە جیهاندا لە ماوەی ساڵانی ١٩٩٠ تا ١٩٩٧ لە ٣٩٪ و زیادی کردووە بۆ لە ٤٧٪ و لە ٧٣٪ نەخۆشەکان لەماوەیەکی ئەو نەخۆشییەیاندا ئەم ڕێگایەیان گرتوەتەبەر.

*شیلەی هەرمێ

*گرنج= نتوء

سەرچاوە:

الاتحاد الاماراتی

کۆمپانیایەکی بەریتانی تۆوێکی بۆماوەیی چاککراو بەریگەیەکی هەڵە دابەشدەکات:

کۆمپانیایەکی بەریتانی، کە دابەشکردنی تۆوی کشتوکاڵی لە ئەوروپا دا ئەنجامدەدات، دانی بەوەدا ناوە کە بەریگەیەکی هەڵە تۆوی بۆماوەیی چاککراوی تۆوی ئاسایی تێکەڵ کردوە، پاشان ئەم تۆوانەی ناردوە بۆ ئەوەی لە کشتوکاڵدا بەکاربهێنرێت ئەم تۆوە تۆوی رووەکی شێلمە، کە رووەکێکە لە هۆزی خەردەلیەکان و وەك ئالفیك بۆ ئاژەڵ بەکاردەهێنرێت و رۆن زەیتی لێدەردەهێنرێت.

ئەم توانەش تاقی کردنەوەی لەسەر ئەنجامدرابوو چاوەروانی بڕیاری حکومەتی بەریتانی دەکرد، دەربارەی ئەوەی، کە ئایا پێویستی دانانی یاسای مەسەلەی خواردەمەنی بۆماوەیی چاککراو دەکات.

کۆمپانیای ئەدفانتای تۆو ووتی: برێك لە تۆوی بەهەڵە تێکەڵکراو، نێردراوە بۆ کریارەکانی بەریتانیاو فەرەنساو ئەڵمانیاو سوید، وتی: ئێستا لە ڕێگەی کریارەکانی‌یەوە بەدوای ئەوانەدا دەکەرین، کە ئەم تۆوانەیان لەووڵاتانی تردا چاندبێت.

***

بەهێزکردنی یادەوەری بەجینەکانی مشك

تیمێك لە زانا بەریتانییەکان وتیان: کە جینێکیان لەمشکدا دۆزیوەتەوە، کەرێگە بەچاککردنی یادەوەری مرۆڤ دەدات. توێژەرەوەکان لەیەکێك لە زانکۆکانی لەندەنەوە رونیان کردەوە، کە ئەو جینەی لەم دواییەدا دۆزیویانەتەوە یارمەتی مشکە بچووکەکان دەدات بۆ ئەوەی فێربن.

لەهەمان کاتدا ئاماژەیان بەوەدا، کە ئەم جینە دەبێتە هۆی ونکردنی یادەوەری لەمشکدا کاتێك کە دەچێتە تەمەنەوە. درێژەیان پێداو وتیان، هەمان جین لەلای مرۆڤ هەیە کە سیفەتەکانیان هاوچەشنە.

ئێستا توێژەرەکان نیازیان وایە کە دەرمانێك بەرهەم بێنن، بەبێ ئەوەی کە ئەم جینە کاریگەری لەسەر ئەوکەسانە هەبێت کە بەتەمەنن، بەمەش یادەوەرییان دەپارێزێت. هەواڵبەرێکمان لەکاروبارە زانستییەکانەوە، دەڵێت لەگەڵ ئەوەی کە ئەم دۆزینەوەیە هیوای زۆری هەیە، بەڵام دروستکردنی دەرمانێکی وشیار کەرەوەی یادەوەری هێشتا ماوەیەکی زۆری ماوە.

تارا عبدالله Internet

لە جەستەدا بەرد هەیە

تەنها ئاو تێکیدەشکێنێت

زانا جەزا

پێدەچێت بەرد سەردانی گورچیلە بکاتو وەك میوانێکی هەمیشەیی تایدا بمێنێتەوە. لەوانەشە ئەو سەردانە دۆستانەبێت، ئەگەر بەردەکە (بێدەنگ) بێتو نەبێتە مایەی هەراسانی، بەشێوەیەك کە گورچیلە بەرگەی بگرێت وەکو ئەوەی هیچ ڕووینەدابێت. بەڵام زۆر بەداخەوە هەموو کاتێك ئەوە ڕوونادات، چونکە لەوانەیە بەردەکە ببێتە (تیرۆریست)و ئازارێکی لەڕادەبەدەر بۆ خاوەن گورچیلە دروست بکات.

ئاشکرایە تووشبوون بە بەردی گورچیلە کێشەیەکی بڵاوەو ئەگەری تووشبوونی پیاوان بەو کێشەیە بەڕێژەی ٣ تا ٤ جار لە ژنان زیاترە. بۆ نموونەش بەپێی سەرژمێرییەکی ویلایەتە یەکگرتووەکان بەردی گورچیلە دوچاری زیاتر لە (١٠٪)ی پیاوان دەبێت. دەردێکی ترسناکیشەو ئەگەر پشتگوێ بخرێت، کاردانەوەی زۆر مەترسیداری دەبێت.

لەوانەیە بەردی گورچیلە سافو بێگەردبێت، یان پێچاوپێچو پڕ بەرزیو نوکی تیژبێت. ڕەنگەکەشی سەوز یان خۆڵەمێشییەکی مەیلەو سوور دەبێت. ڕێك دەکەوێت هەندێکیان گەورەبنو هەندێکیشیان بچووکبن. بەڵام زۆربەیان لە جۆری دووهەمنو لەخۆوەو بەبێ بەکارهێنانی چارەسەرێکی تایبەتی نامێنێت.

ئەگەر لە پێکهاتەی بەردەکە وردبینەوە، دەبینین لە نیشتنی ژمارەیەك بلووری کانزایی پێکدێت، کە لە کلسو ئۆگزالەیتو فۆسفەیت ترشەڵۆکی میز پێکهاتوون. هەموو ئەو ڕەگەزانەش بەشێوەیەکی تواوە لە میزدا هەن. بەڵام بەهۆی بارودۆخێکی دیاریکراوەوە دەست بەیەکگرتن دەکەنو وردە وردە کەڵەکە دەبنو لە کۆتاییشدا ئەوە پێکدەهێنن کەپێی دەوترێت بەردی گورچیلە. پشکنینی کیمیایی بۆمیز زۆربەی کات یارمەتی پزیشك دەدات، تا لەو میکانیزمە تێبگات کە بەردەکەی پێ دروستبووە. لە هەندێك حاڵەتی دیاریکراویشدا دەتوانرێت چارەسەری گونجاو دەستنیشان بکرێت.

بنەمای سەرەکی خۆ پاراستن لە تووشبوون بە بەردی گورچیلە، یان ڕێگرتن لە سەر لەنوێ دروستبوونەوەی بریتییە لە خواردنەوەی بڕی پێویستو باشی ئاو. چونکە ئاو ڕۆڵێکی پۆزەتیڤ لە ڕێنەدان بەنیشتنی بلوورەکانو کەڵەکەبوونیاندا دەبینێت.

ژمارەیەك توێژەری ئەندەنووسی بۆ ڕێگرتن لە دروستبوونی بەرد لە گورچیلەدا ئامۆژگاری خواردنەوی شەربەتی لیم (جۆرێکە لە لیمۆ) دەکەن. لەبەر ئەوەی لیم مادەی (ستریت)ی زۆر تێدایە، کە ڕێڕەوەکانی میز ترشەڵۆك دەکاتو لە ئاکامیشدا ڕێ لە نیشتنو کەڵەکەبوونی گەردیلەکانی کلس دەگرێتو ناهێڵێت بەرد پێکبێت.

توێژینەوەکانیش ڕوونیانکردەوە کە خواردنەوەی شەربەتی لیم زۆر کارایە، تەنانەت بۆ ئەو کەسانەی پێشتر دوچاری بەردی گورچیلە بوونو ناهێڵێت سەرلەنوێ بەردەکە دروستببێتەوە. ئەوەی لێرەدا جێی ئاماژەیە ئەوەیە کەلیم دەوڵەمەندترین جۆری ترشەمەنییەکانە لە مادەی (ستریت)داو دوای ئەویش لیمۆو پرتەقاڵو مەندەرین دێن.

پێویستە لەسەر ئەو کەسانەی دوچاری بەردی ئۆگزالەیت بوون خۆیان لە خواردنی شلیكو ئەو بەرهەمانەی شلیکی تێدایە دوور بگرن. ڕاستە شلیك ڕێڕەوەکانی میز لە هەوکردنە ڤایرۆسییەکان دەپارێزێت، بەڵام زاناکانی زانکۆی ستانفۆردی ئەمەریکی ئامۆژگاری دەکەن کە خۆ لەشلیك بپارێزرێت، چونکە لە ئۆگزالاتدا دەوڵەمەندە، کە لەگەڵ کلسدا یەکدەگرێتو هەوێنێکی نموونەیی بۆ پێکهاتنی بەرد پێکدەهێنن.

لەم چوارچێوەیەشدا لێکۆڵینەوەیەك لەسەر ژمارەیەك ژنو پیاو کراوەو بۆماوەی هەفتەیەك بەشێوەیەکی چڕو پڕ مادەی شلیکیان دراوەتێ لەئەنجامیشدا شیکردنەوە تاقیگەییەکان دەریانخست کە ڕێژەی چڕی ئۆگزالەیتی کلس لە میزدا (٤٣٪) بەرز بووەتەوە.

بۆ ئەو کەسانەش کە دەزانن لەشیان ئامادەیی دروستکردنی بەردی تیادایە، دەبێت جگە لە شلیك، خۆیان لە خواردنی پاقلەی (سۆیا)ش بەدووربگرن. ڕاستە سۆیاش سوودی زۆری هەیە، بەڵام زۆر خواردنی بەداوایەکی کراوە بۆ تووشبوون بەبەردی گورچیلە دادەنرێت. لەجۆرە بازرگانیەکانیدا بڕی ئۆگزالەیت زۆر زیاترە لەو ئاستەی بۆ تووشبووان بەبەرد ڕێگەی پێدەدرێت. تەنانەت لە هەندێك جۆردا ئاستی ئۆگزالەیت (٥٠) هێندە ئەو ئاستەیە کە ڕێپدراوە.

لە کۆتایشدا پێویستە لەسەر تووشبووان بەبەردی گورچیلەو ئەوانەش کە تووشنەبوون ئاگاداری چۆنێتی نوووستنیان بن، چونکە پێدەچێت کاریگەرییەکی ڕاستەوخۆی هەبێت بۆ دروستبوونی بەرد.

ئەوەش بۆچوونی هەندێك لە زاناکانە، کە پێیان وایە نووستنی بەردەوام لەسەر یەك لا ڕێگە بۆ دروستبوونی بەرد خۆش دەکات.

لە لێکۆڵینەوەیەکیشدا کە زیاتر لەسەد کەسی تووشبوو بەبەردی گورچیلەی گرتەوە، لێکۆڵەرەکان تێبینی ئەوەیان کرد کە سێ لەسەر چواری تووشبووەکان لەو لایەدا بەردیان هەیە، کە بە بەردەوامی لەسەری دەخەون.

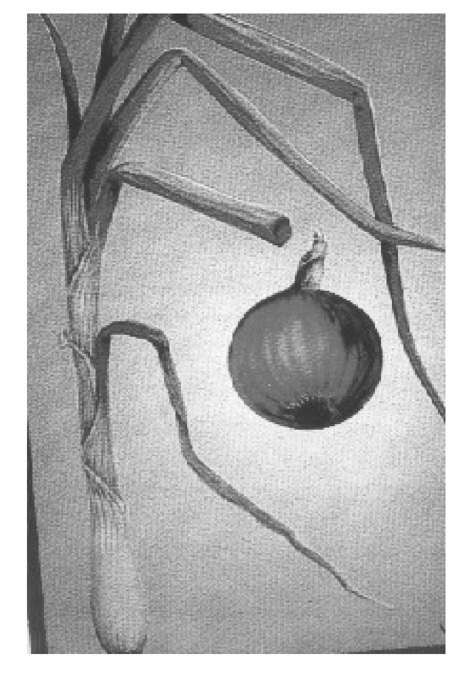
الوسط / ٥١٤

پێگەی پیاز

لەبەروبومە كشتوكاڵییەكاندا

سۆزان جەمال

پیـــاز Onionیەكیكـــە لەبەروبومـــەكانی خـــیزانی زەنبەقییەكان Liliaceae كە خیزانیكی بەرفراوانە و زیاتر لە ٩٠ رەگـەزی رووەكـیو ١٢٠٠ جـۆری لـە خۆگرتـووەو نـاوە زانستییەكەی (Allium cepa)یە، ژمارەیەكی زۆریان رووەكـی جوانكارییןو لە باخچەكاندا دەروینرین، یەكیكە لەو بەروبومە رووەكییانـەی بایـەخو پیگـەی تایبـەتی لەهـــەموو شـــوینەكانی ســـەر رووی زەویدا هەیـە، لـەكۆنداو لەسـەردەمی فیرعەونـــەكاندا لەتەنیشـــت لاشـــەو شەكراوەكاندا دانراوە چونكە بروایان وابـووە بۆنـی پیـاز یارمـەتی دوبـارە هەناسەدانو زیندوبوونەوەیان دەدات، تەنانـەت سویندیشـیان پیخـواردوو ئـــەوەندە لـــەلایان پـــیرۆزبووە، لەسـەردەمی هاوچەرخیشـدا لـەرووی بـــەكارهینانی پزیشـــكیو بـــەهای خۆراكییـەوە ژمارەیـەك تویژینـەوەی لەسـەر كـراوەو سـودو بـەكارهینانی دۆزراوەتـەوەو یەكیكـە لـەو بەروبومـە رووەكیانەی ئیستا، كە لە زانستی پزیشكی رووەكیدا، كە بە پزیشـــكی جیگـــرەوە (ئەلتـــەرناتیف) نـــاو دەبریـــت بەكاردەهینریت.



***چۆنیتی زۆركردنی رووەكی پیاز:**

پیاز لەسـەرەتادا بـەتۆو بەشیوەیەكی چر لەشـەتلگەكاندا دەروینـــریتو دوایـــش بـــۆ كیلگـــە هەمیشـــەییەكان دەگویزریتـــەوە، لـــە قۆنـاغی سـەرەتادا رووەكەكـە پیویسـتی بـە خزمـەتو ئاگـاداری هەیـە تـاكو پیدەگاتو دەبیتـە سـەلك كـە قـەبارەیان پچوكـــە چونكـــە كیبركییـــەكی زۆر لـەنیوانیاندا دروسـت دەبیـت بـەهۆی چرییانەوە لەكاتی چاندندا كەیەك دۆنم پیویسـتی بە (٧٥) هـەزار شـەتڵ هەیـەو ئەمـەش لـە چاندنی (٢-٣) كگـم لـەتۆو بەرهـەم دیـت بـەڵام پیویسـتە تەمـەنی تۆوەكـان لەسـالیك تیپـەری نـەكردبیت چونكـە بەتیپـەربوونی كـات چـالاكی لەدەسـت دەداتو باشـترین كـاتیش بـۆ

چاندنی میوەی مانگی ئاب تاکو نیوەی مانگی ئەیلولە بۆ ئەوەی شەتڵەکان بەکەڵکی گواستنەوە بێن بۆ زەوییە هەمیشەییەکان لەکۆتایی تشرینی یەکەمو نیوەی تشرینی دووەم. هەروەها پێویستە زەوییەکەی زۆر بە باشی بکێڵرێت پەینی خۆماڵی پێوە بکرێتو ئینجا تۆوەکان پەرش بکرێتەوە یان بەشێوەی هێڵ هێڵ بچێنرێت بەمەرجێك بەدوری ١٥-٢٠ سم لەیەکترییەوە دوربن.

باشترین بارودۆخی چاندنی پیاز:

فاکتەرەکانی ئاو و هەوا کاردەکەن سەرگەشەی رووەکەکانی پیاز دروست بوونی سەلکەکانو گرنگترین فاکتەریش پلەی گەرمییەو درێژەی ماوەی روناکییە کە پەیوەندییەکی راستەوانەی لەگەڵ دروستبوونی سەلکەکانی پیاز بەشێوەیەکی باش هەیە پلەی گەرمی بەرز (٢١,١-٢٦,٦) پلەی سەدی دەبێتە هۆی خێرا دروستبوونی سەلکەکان بە بەراوردکردن لەگەڵ پلە گەرمییەنزمەکان (١٠-١٥,٥) پلەی سەدی.

پێکهاتەکانی پیاز

مادە شەکرییەکان بەریژەی ٨-١٤٪ وەك: سوکەرۆزو فرەکتۆزو مالتۆزو ئینولینو ١,٥-٢٪ پرۆتینو ژمارەیەك ڤیتامینی تیدایە وەك (A، B1، B2، C) هەروەها سۆدیۆمو پۆتاسیۆمو فۆسفاتی کلسو نیتراتی کلسو ئاسنو یۆدی تیدایە. گەڵاو سەلکەکانی بەریژەی (٠,١٢-٠,١٦) رونی خیرا فری تیدایە، گۆگردی بەشیوەی Disulphate تیدایەو بۆنو تامی جیاوازی بەپیاز بەخشیوە، هەروەها پێکهاتەیەکی دیکەی تیادا دۆزراوەتەوە کە کاریگەرییەکی بکوژی بۆ بەکتریای staphylococus هەیە، جگە لەوەی کە ترشی فۆسفۆریكو (گلوکولینین)ی تیادایە.

بەکارهێنانەکانی:

لەرووی بەکارهێنانی دەرەوە بۆ زۆر مەبەست بەکاردیت چونکە نەرمکەرەوەیەو یارمەتیدەرە بۆ دەرکردنی برینو زیپکەو پاککەرەوەیەو هیمنکەرەوەی ئازارە، بۆ سوتاندنەوەو روماتیزمو کەمکردنەوەی ئازاری لاسەریەشە هەروەها بۆ گرفتەکانی میزکردن بەکاردیت. بەشیوەیەك ماددەی پیازی پیشاو دەخریتە ناوچەی خوارسك، بۆ چارەسەری پیوەدانی میژووش لەدوای لابردنی جزوەکەی شوینەکە بۆماوەی نیوخولەك- تاخولەکیك بەپارچەیەك پیاز پاك دەکریتەوە، بۆ دەرکردنی مادەی پیسی کۆبۆوە لەناو برینو دومەڵ مایەسیریدا کەمادەی پیازی برژاو بەگەرمی دەخریتە سەر شوینەکە تاکو برینەکە پیدەگاتو پیسەکەی لی دەردیت، لە کاتی قلیشاویو روشاوی پیستیشدا کەماددەی ئاوگی پیاز دەخریتە سەر ئەو شوینە، هەروەها بۆ چارەسەری سوتانو برینداری پەردە تەنکەکانی نیوان گەڵاکانی لەیەك جیادەکریتەوەو دەخریتە سەر ناوچەکە پاشان بەپارچەیەك شاشی پاك دەبەستریت، بەڵام بۆ کالکردنەوەی ئەو خاڵە قاوەییە باوانەی پیی دەوتریت نەمش پیازەکە لەسرکە هەڵدەکیشریتو دەهینریت بەسەر پیستەکەدا. پیاز بۆ دروخستنەوەی میژووش بەسودەو بۆ ئەم مەبەستە پیازەکە دووکەرت دەکریتو لەنزیك شوینی نوستن دادەنریت، هەرچی بەکارهینانە ناوەکییەکانیەتی بۆ زۆر مەبەستی نەخۆشیو پاراستنی دروستی بەکاردیت وەك دروستکردنی گیراوەیەك لەبری ئاوگی ١٦٠گرام پیاز لەگەڵ بریك ئەلکحول ٧٠٪ بۆ دەست کەوتنی یەك لیتر لەم گیراوەیەو لەم بارانەدا بەسود دەبیت: لاوازیو خاوبوونەوەی ریخۆڵەکان، هەوکردنی ریخۆڵە ئەستورە، بەرز بوونەوەی پالە پەستۆی خوینبەرەکانو سنگەکوژێ، هەروەها روسییەکان بۆ بەرگریکردن لەسەرماو ئەنفلونزا بەکاریدەهینن. هەروەها دەرکەوتووە پیاز کاریگەرییەکی هاوشیوەی ئینسۆلینە لەدابەزینی ریژەی شەکر لە خویندا چونکە مادەی گلوکونینی تیدایە، بۆیە ئەو کەسانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە پیویستە رۆژانە بەبەردەوامی پیاز بخۆن هەروەها پیاز ئەو ئەنزیمانەی تیدایە کە یارمەتی نەشکاندنی ئنسۆلین دەداتو پاریزگاری چالاکییەکەی لەلەشدا دەکات هەروەها بەهیزکەریکی سیکسیە چونکە ئەومادانەی تیدایە کە هاوشیوەی هۆرمۆنی نیرینەن (Testosteron) یارمەتی نوستن دەدات بۆ ئەوکەسانەی توشی کەمخەوی دەبن، هەروەها لە چارەسەری هەوی سییەکانو نەخۆشی سیل دا بەکاردیت ئەمەش بە وردکردنیو دانانی لەناو پارچەشاشیکی پاکدا لەناو لوتدا بۆماوەی ١٥ خولەك دادەنریتو ئەم کردارە رۆژی سێ جار دوبارە دەکریتەوە، بەڵام پیویستە لە هەموو بارەکاندا پیاز لەدوای لەتکردنیو وردکردنی بۆ هەر مەبەستیك بیت راستەوخۆ بەکاربیت چونکە ئەو رۆنانەی کەتیایدان زوو بەهەوادا دەرۆن. هەروەها

ئــاوگی پیــاز بــۆ بنــەبڕکردنی مشــەخۆرەکانی ریخۆڵــە بەکاردێت و لە نەخۆشییەکانی گەدەو هەوکردنی لۆزەتێنیشدا بەسودە. ئاوگەکەی بۆچارەسەری لەدەستدانی شـەفافییەتی چـاو بەکەڵکـە. بـۆ ڕەقبوونــی خوێنبــەرەکان بەتایبــەتی خوێنبەرەکانی دەماخ.

توێژینەوە نوێیەکان

پزیشــکە سویســرییەکان لــە ژمارەیــەك توێژینــەوەدا ئاشکرایان کردووە کە دانانی یەك گرام لە هاراوی پیاز بۆ خۆراکی هەندیك لە زیندەوەران دەبیتە هۆی لەدەست نەدانی مـادەی کلسـی بـەرێژەی ٢٠٪ بەبـەراوردکردن لەگـەڵ ئـەو گیانەوەانەی کە پیازیان نەدراوەتێ. ئەم ئەنجامە زۆر گرنگەو ئیسـتا لەهـەولی تاقیکردنــەوەدان لەســەر مــرۆڤ، ئەگــەر ئەنجامەکان هاوجێ بوو ئەوا پیاز دەبیتە یەکیك لەهەرە مادە گرنگەکانی چارەسەرکردنی نەخۆشـی داخورانـی ئیسـك کـە دەبیتە میوانیکی چارەگرانی قۆناغی پیری مرۆڤ. دەبیت ئەو مادەیە چی بیت وا لە پیاز دەکات ریگە لە لەدەستدانی کلس بگریت تا ئیستا وەڵامـی ئەم پرسیارە ئاشکرا نەبووە بـەڵام ئـەوەی زانـراوە پیـاز بـە دەیـەها پیکهاتـەی ئـالۆزی تیدایـە هـەروەك باسمـانکردو بـۆ بنـەبرکردنی جۆرەهـا نەخۆشـی بەکاردیت وەك شیرپەنجەو بەرهـەنگ و نەخۆشـییەکانی دڵ و بۆرییەکانی خوین. لـە هۆڵـەندا تاقیکردنـەوە لەسـەر کۆمـەلیك کەسـی ئاسـایی کـراوە کـە بەشـیوەیەکی ریـك و پیـك رۆژانـە خواردنەکانیان پیازی تیدابووە، تیبینی کراوە ریـژەی مردن بـەهۆی نەخۆشـییەکانی دڵ ســێ ئـەوەندە کـەمتر بـووە بـە بـەراوردکردن لەگـەڵ کەسـانی دیکـەدا کـە پیــاز نــاخۆن، هۆیەکەشی دەگەریتەوە بۆ بوونی هەندیك پیکهاتەکە یارمەتی دابـەزینی کولیسترۆڵ و نەمـەیننیی خوین دەدات وەك مـادەی فلافونوئید، کە (کیریستین) یەکیکە لەپیکهاتـەکانی و بـەدوو میکـانیزمی جیــاواز توانــای پاراســتنی دڵ و بۆرییــەکانی خوینی هەیە لەیەکیك لەم دووریگایە بەم شیوەیەیە: نایـەلیت کۆلیسترۆلی بـەد (یـان خـراپ) LDLلـە نـاو خوینبــەرەکاندا بنیشـیت و پەرەکـەکانی خویـن کۆببنـەوەو تۆپـەلی خویـن دروست بکـەن. هـەروەها پیـاز ژمارەیـەك پیکهاتـەی دیکـەی تیدایە کە بەسودو پاریزەرن بۆ مرۆڤ وەك گۆکرد کـە دەبیتـە هــۆی فرمیســك هاتنــە خــوارەوە بــەچاودا لــەکاتی پاککردن و ووردکردنیدا.

زاناکـان پییـان وایـە ئـەم پیکهاتانـە ئاسـتی کۆلیسـترۆلی بـاش HDL لـە دڵ و خوینبـەرەکاندا بـەرز دەکاتـەوەو ریـژەی چەوری زیانبەخشیش وەك گلیسیریدی سیانی کەمدەکاتەوەو یارمـەتی بەشـلی هیشـتنەوەو رۆیشـتنی خویـن دەدات لـە بۆرییەکانی خویندا. بۆ کۆئەندامی هەناسەدان بەسودەو دژی کاردانــەوەی ســۆیبی ئــەم کۆئەندامەیــە کــە بــە هــۆی هەستیارەییەوە روو دەدات بەمەش نایەلیت رەبۆ روو بدات و ئـەو کەسـانەش کـە رەبـۆ (بەرهـەنگ) یـان هەیـە ئامۆژگـاری دەکریت پیاز بەکالی یان کوڵاوی بخۆن بەڵام پیویستە ئـەو کەسانە ئاگـاداری ئـەوەبن بـەهیچ شـیوەیەك لەگـەڵ سـرکەدا نەیخۆن چونکە ئەنجامەکان بەتەواوەتی پیچەوانە دەکاتەوە.

بـۆ کۆئـەندامی هەرسـیش پیـاز کاریگەرییـەکی دیـاری لەدژی شیرپەنجەکانی ئەم ئەندامە هەیـەو ئەمـەش دیسانەوە هەربــەهۆی بوونـــی پیکهاتـــەی (کیریســـتین) وەیـــە، ئـــەو تاقیکردنەوە تاقیگەییانەش کە لەسـەر گیانـەوەران جیبەجێ کـراون ئاشـکرای دەکـەن کــە پیــاز ریگــە لەپەرەســەندنی شـــیرپەنجەی کۆلـــۆن دەگریـــت، لەلایـــەکی دیکـــەوە لیکۆلینەوەیەك لەسەر ١٢٠ هەزار کەس لە هـەردوو رەگەزەکە کراوە کە رۆژانە پیاز دەخۆن دەرکـەوتووە کـەمتر رووبـەرووی شـیرپەنجەی گـەدە دەبنـەوە. هـەروەها مـادەی تیایــە کــە یارمـەتیدەرە بۆ ئەو کەسانەی بەباشی میزیـان بـۆ نـاکریت. هەروەها مەرج نییە بۆ سود وەرگرتن لە پیاز بریکی گـەورە بخوریت بـەلکو خواردنی پیازیکی قەبارە مامنـاوەند سـودی گەورەی هەیە کە لە ژماردن نایەت، بۆ رزگار بوونیش لـەبۆنی ناخۆشـی پیـاز دەتوانریـت بـەدوایدا کــەمیك مــەعدەنوس بخوریت کە دەبیتە هۆی نەهیشتنی بۆنی پیازەکە.

سەرچاوە:

١-د. یوسف ابو نجم، معجم النباتات الطبیة. ط١/ ١٩٩٢ لبنان-بیروت.

٢-د. طاهر نجم واخرون، ٣٣٣ سؤلا وجوابا حول نباتات الزینة والفاکهة.. ط٢/ ١٩٨٩ عراق.

٣-د. محمد العودات و د. جورج لحام، النباتات الطبیة واستعمالاتها ط٤/ ١٩٩٤ دمشق - سوریا.

٤-گۆڤاری (الوسط) ژمارە ٤٣٤ سالی ٢٠٠٠.

موعیدە لە کۆلیجی زانستی زانکۆی سلیمانی

(ئاو لەسەردەمێكی زۆر زوودا لەسەر ڕووی زەوی دەركەوتووە)

ئۆقیانوسەكان و زەپۆشی ئاسمان و كیشوەرەكان بەر لە (٤,٣ ملیار) سال لەمەوبەر بونیان هەبووە ، و چەندەها شیوە جیاجیاكانی ژیان لەناوچوون بەهۆی نەیزەكەكانەوە.

واشنتۆن له (فرانسیس تیمان)وە

تویژینەوە نوییەكان ئەوەیان دەرخست كە ئاو لە كاتیكی زۆر زوو لەسەر رووی زەویدا دەركەوت دوای پیك هینانی هەسارەكە خۆی ، ئەمەش ئەو بیروباوەر دەگەینیت كە بارودۆخی پیك هینانی ژیان زۆر ئاسان ترو خیراترە لەوەی باسی لیدەكریت و بروامان پیی هەیە.

هەردوو تیمی لیكۆلینەوەی ئەمریكای و ئوسترالی لە تویژینەوەیەكیان دا كە پەیمانگای تویژینەوەی گەردوون ناسی سەر بە ئاژانسی گەردوون ناسی ئەمریكایی (ناسا) یە بۆی بلاوكردنەوە و ئەوەیان راگەیاند[كە زەركۆنەكان خۆیی سلیكەتی زەركۆنیومە- دەگەریتەوە بۆ ٣,٤-٤,٤ ملیار سال لە نیشتوی دەریاكانی خۆر ئاوای ئوسترالیدا] .

هەروەها ئەم خۆیی كانزاییيە بچوكانە پیك دین لە كارلیكی گرانیت لەگەل ئاودا بە كۆنترین كارلیك دا دەنرین هەتاوەكو ئیستا ، ئەمەش دەبیتە بەلگە بۆ بوونی ئاو لەشیوەی شلەدا لەسەر رووی زەوی لەو قۆناغەدا ، واتە پاش پیك هاتنی لە پیش ٥٦,٤ ملیار- سال .

ئەم دۆزینەوەیەش ری خۆشكەرە بۆ گەرانەوەی پیش بینی زاناكان لەبارەی دەركەوتنی ئاو لەسەر رووی زەوی بۆ نزیكەی (٤٠٠ملیون) سال بۆ لەوەو پیش.

(ستیڤن موجیس) زانای جیولوجی لە زانكۆی (جولدر- كولورادو) ئەوەی روون كردەوە كە (ئاو لەو هەسارانە كە شیوەی زەوییان هەیە بە خیرایی شیوەی شلە وەردەگرن) هەروەها وتی (كە ئەگەرەكانی دۆزینەوەی شیوەكانی ژیان لە شوینەكانی دیكەی ئەم گەردووندا زیاترە).

هەروەها گەرمی زەویش دوای پیكهاتنی لە كۆبوونەوەی گازەكان و تۆزە جیاوازەكان لە سستەمی خۆردا زۆر زووتر سارد بووە لەو رادەییەی كە بروا پی كراو بوو .

(ولیام بیك) لەزانكۆی (كۆلگیت) لە هاملتون رای گەیاند (كاتیك كە كیشوەرەكان پیك هاتوون ئاو زۆر زووتر دەركەوتووە و لەوانەشە چەند ئۆقیانووسیك هەبووبیت وچەندەها چەشنی ژیان لەناو چووبیت هەمووی بە هۆی نەیزەكەكانەوە بووە و هیچی لی بەجی نەماوە تەنها ئەم خوی یانە نەبیت).

هەتاوەكو ٩,٣ ملیار سال پیش ئەمرۆمان ، زەوی بەر شالاوی بارانیكی چری بەردەوامی نەیزەكەكان كەوتووە تا رادەیەك بۆتە هۆی بەهەلم بوونی ئۆقیانوسەكان و لەناو بردنی پاشماوەی هەر شوینەواریكی بونی ژیان بۆ ماوەیەكی دوور و دریژ.

كۆنترین نموونەی ناسراوی (ژیانی میكرۆبی) دۆزرابیتەوە دەگەریتەوە بۆ ٨٥,٣ ملیار سال كە لە نیشتوەكانی (گرونلاند) دا دۆزرایەوە .



ئەم دۆزینەوەیەش ریگە خۆشكەر بوو بۆ زانینی ئەوەی كە زەوی لەوكاتانەدا لە كیشوەرەكان پیك هاتبوو، لەبەرئەوەی ئەم زەركۆنانە دەگورین بۆ خویيەكان لە گرانیت دا و جەخت لە بونی ئەم جۆرە بەردانە دەكەن لە پیش ٤,٤ ملیار سالەوە (سام یورنیگ) لە پەیمانگای تەكنۆلۆژی لە (ماسا چوستس) ئەوەی راگەیاند ، وتی (لەگەل ئەوەشدا كە هیچ بەردیك نەدۆزراوەتەوە بەم كۆنییە لەبەرئەوەی یان توشی داخوران بووە یان خولی خۆی تەواو كردووە لە سروشت دا).

موجسیس پیوابوو كە گومان لەوەدانییە ((ئۆقیانووسەكان و بەرگی دەرەوەی گۆی زەوی و كیشوەرەكان لە پیش ٣,٤ ملیار سالەوە هەبن)).

شادمان . Internet

کۆئەندامی زاوزێی نێری مرۆڤ

Male Reproductive System

پەرچڤەی: دانا محمد

کۆئەندامی زاوزێی نێری مرۆڤ دەکرێت بەسێ بەشی سەرەکیەوە:

أ-ئەندامە سەرەکیەکان: کە بریتین لە جوتەگونو بەرپرسی دروستکردنی توخمەخانەکانی نێرن. سەرەڕای دەردانی هۆرمۆنە سێکسیەکان کە بەرپرسی گەشەی ئەندامەکانی دیکەی زاوزێنو دەرخستنی سیفەتە توخمیە دوەمیەکانیش لەنێردا.

ب-جۆگە گوێزەرەوەکان: بریتین لە جۆگەڕێکەکان لەوانە جۆگە دەرچوەکانو بوربوخو تۆواوە جۆگەو جۆگەی هاوێژەرو و میزەڕۆ.

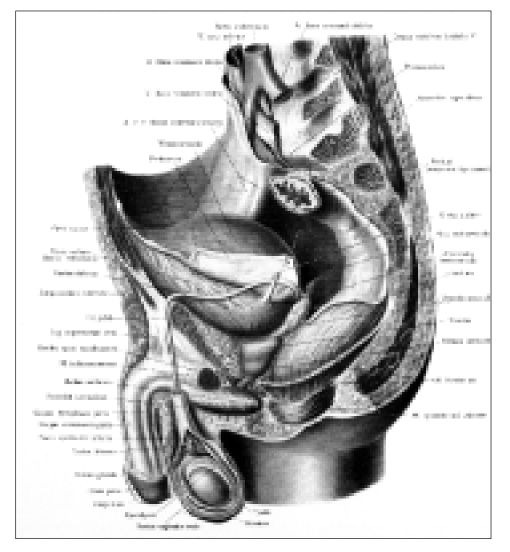
ج-ڕژێنەکان: بریتین لە تۆواوە چیکڵدانەو پرۆستاتو کۆپەر.

گونەکان: Testes:

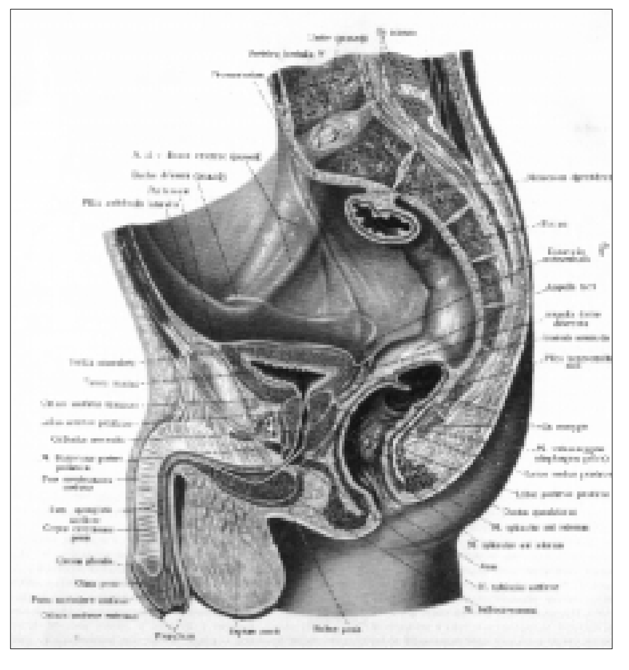
گونەکان دوو ئەندامی هەرە سەرەکی نێرن، کەتیایاندا تۆو هۆرمۆنەکانی نێر دروست دەبن.

گونەکان دەکەونە ناو تورەکەیەکی پێستییەوە پێی دەوترێت تورەکەی گون Scrotum لەنێوانو بەردەم هەردووڕاندا.

مرۆڤ لە سەرەتایی کۆرپەلەییدا توخمێکی دیاریکراوی نیە، چونکە ئەندامە سێکسیە یەکەمەکانی، گون بن یا هێلکەدان، لەناو هەناوی لەشدا، لەشوێنێك کە نزیکە بەشوێنی دروستبوونی گورچیلەدا دروست دەبن، لەپاشدا دادەبەزنە شوێنەکەی خۆیانەوە لەمێدا. هەردوو هێلکەدان دادەبەزن بۆ ئەوەی بچنە بەشی حەوزی ناو هەناوی سکەوە، و لە نێریشدا گونەکان بەرەو دەرەوەی لەش دەچن بۆ ناوتورەکەی گون.



درێژی گون لەکەسێکی پێگەیشتوودا دەگاتە نزیکەی ٤سم، هەروەها درێژییەکەی لە پێشەوە نزیکەی (٢،٥سم)ە، کەمێك لەمەش



کەمتر لەلایەکەوە بۆ لاکەی دی، لەگەڵ ئەوەی قەبارەی گون بەگشتی لەکەسیکەوە بۆ یەکیکی دی جیاوازە، بەلام لە سەرەتادا بچوکن و لە پاشداو لەکاتی بالقبووندا گەورە دەبن، لە پاشتریشدا کە مرۆڤ بەسالدا دەچیت. دیسانەوە قەبارەیان بچکوك دەبیتەوە.

گون تارادەیەك شیوەی گۆیی یا هیلکەییە گونی چەپ تارادەیەك لەگونی راست شۆرتر دەبیتەوە، بەلام لەو کەسانەی چەپەن گونی راستیان زۆرتر شۆر دەبیتەوە، چونکە دەرکەوتووە ئەم سیفەتە پەیوەندییەکی راستەوخۆی بە دەستەوە هەیە (Handedness). کیشی گون نزیکەی ٥-٧ گرام دەبیت.

هەرگونیك بە بەرگیکی دەرەکی داپۆشراوە پیی دەلین زیی پەردە Tunica Vaginalis کە بە شیکە لە میزوسلیۆم Mesothelum کە ناو پۆشی هەموو بۆشایی سکی کردووە، و هەرئەویشە کە لە کاتی دابەزینی گوندا لەگەلیدا شۆردەبیتەوە بۆ ناو تورەکەی گون.

لەرووی ناوەوەی ئەم بەرگەوە، چینیکی شانەیی ریشالی هەیە پیی دەوتریت پەردە سپی Tunica albuginea کە لە روکاری ناوەوە ئەستورتر دەبیتو گون بەهۆی بەستەرە شانەیەکەوە بۆ نزیکەی ٢٥٠ پلەی جیا دابەش دەبیت، هەر یەکەیان تۆواوە بۆریچکەیەکی Seminiferous تیدایە، هەموو ئەم تۆواوە بوریچکانە لەپاشدا دەنوسین بە جۆگەیەکی ریکەوە کە بەرەو لای ناوەوەی لەش دەرواتو دەنوسیت بە تۆریك بۆریچکەوە پیان دەوتریت پرچە بۆریچکە rete tubules، یا بوریچکە دەرچوەکان.

تۆواوە بۆریچکەکان دوو جۆر خانەیان تیدایە کە بریتین لە :

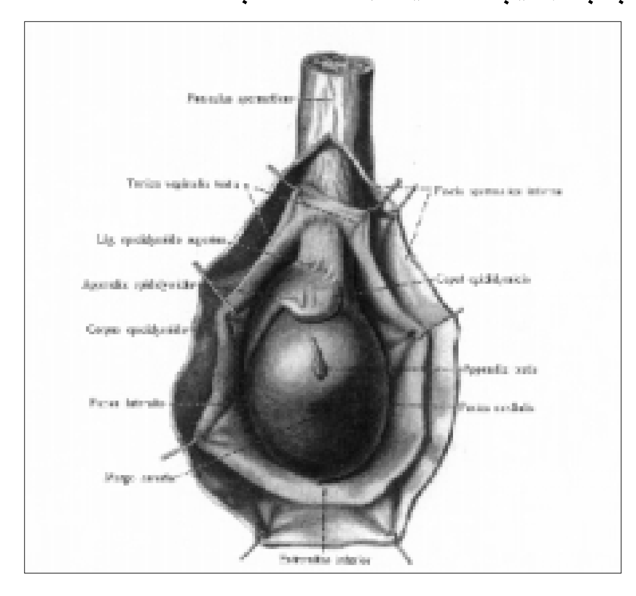
أ-خانەی سرتۆلی Sertoli cells: کە خانەی ستونی ناوك هیلکەیین، دەردراوەکانیان دەبنە خۆراکی ئەو تۆوانەی پەیدا دەبن.

ب-خانەی دروستکەری تۆو Spermatognic cells:

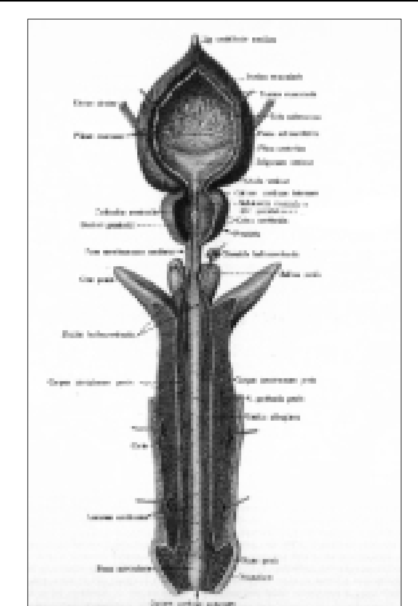
ئەم خانانە بەشیوەی چەند چینیك دروست دەبن، کە قۆناغەکانی گەشەی تۆو پیکدەهینن، واتە لەم خانانەوە تۆو بەچەند قۆناغیکدا دروست دەبن. کە لە دەرەوە بۆ ناوەوە بریتین لە تۆو پیکهینەرەکان (دروست کەری تۆو-Spermatogonia)، تۆوە خانەی یەکەمی Primary spermatocyte، تۆوەخانەی دووەمی Secondary spermatocyte و ئەرۆمە تۆوەکان spermatids، لەپاشدا تۆوە دەرچوەکان Sperms لەنیوان تۆواوە بۆریچکەکاندا، کۆمەلەخانەیەکی تیدایە پیان دەوتریت: نیوانە خانەی لایدك Leidig cells کە هۆرمۆنی تیستۆستیرۆن Testosterone (گونە هۆرمۆن-نیرە هۆرمۆن) دەریژن، کاریکی سەرەکییان لە دەرکەوتنی سیفەتە دووەمیەکانی نیردا هەیە.

جۆگە گویزەرەوەکان :

تۆواوە بۆریچکەکان لە پلەکاندا، هەموو دەنوسین بەچەند بۆریچکەیەکی ریکەوە، کە ئەوانیش دەنوسین بە تۆریك لە پرچە بۆریچکەکە، یا جۆگەلە دەرچوەکانەوە Efferent



ductules کە ژمارەیان بۆ هەر گونێک نزیکەی ١٥- ١٦ دەبێت، ئەم بۆریچکانە تۆوەکان بەرەو بریخ دەبەن.



بریخ Epididyymis:

بریخ بریتیە لە پێکهاتوویەکی بۆریچکەی کە بەبەشی دواوەی گونەوە نوساوە، لەبەشێکی سەرەوە پێکهاتوە پێی دەڵێن سەر Head or coput و لە ڕێگای تەنیکەوە Body نوساوە بەبەشی خوارەوە کەپێی دەڵێن کلك cauda Tailor درێژییەکەشی نزیکەی ٥سم دەبێت.

بۆریە دەرچوەکان تۆوەکان دەگەیەنن بە بریخ. کە وەك جۆگەیەکی پێچخواردوی تاك Single convoluted duct دەردەکەویت، و کۆتاییەکەی دەگات بە لولەی گوێزەرەوە Vas deferens.

کلکی بریخ وەك کۆگەی تۆوەکان وایە. لە بەرئەوە نەبوونی کلك یا گیرانی دەبێتە هۆی نەرۆیشتنی تۆوەکان و بەو حاڵەتەش دەڵێن بێ تۆوی Azoospermia.

لولەی گوێزەرەوە، کە بە بەشی کلکی بریخەوە دەنوسێت و لە تورەکەی گونەوە دێتە دەرەوەو بەپشت میزەڵداندا دەڕوات و دەنوسێت بە تۆواوە چیکلدانەوە.

تۆواوە چیکلدانە Seminal Vesicles:

کۆئەندامی زاوزێی نێر، جوتێك تۆواوە چیکلدانەی هەیە کە بە بەشی بنەوەی پشتی میزەڵدانەوە نوساوە، و ڕاستەوخۆ دەکەویتە نێوان ئەو و ڕیکەوە (Rectum).

چیکلدانەکان لەبەشی سەرەوەیاندا لە یەکتری دوورن، بەڵام لەبەشی خوارەوەدا زۆربەیەکەوە نوساون.

لە مرۆڤدا ئەم چیکلدانانە یان بوەوەو بچوکن، ئەگەر بەراورد کران بە هەندیك گیانەوەری وەك: مشك و بەراز، کەتیایاندا تارادەیەك گەورەن. هەندیك شیردەری دیکەش ئەم چیکلدانانەیان نیە وەك: کەنغەرو زۆربەی گیانەوەرە گۆشت خۆرەکان (Camivorous).

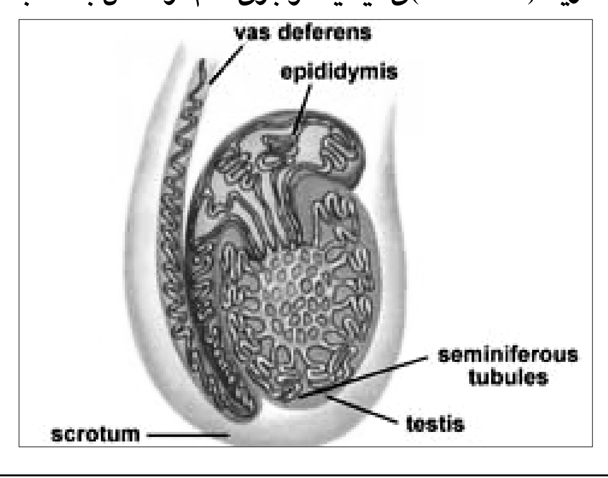
ئەو شلەیەی کە چیکلدانەکان دەیرێژن ڕێژەیەکی زۆری تۆواوە پلازمای تێدایە. ئەم چیکلدانانە تۆو کۆناکەنەوە هەروەك لە مەوپێش وا دەزانرا. بەڵام شەکری فرەکتۆز Fructose دەرێژن کە دەبێتە خۆراك بۆ تۆوەکان و وزەیان دەداتێ. لەبەرئەوەی ئەم چیکلدانانە ڕاستەوخۆ لەبەردەم ڕیکەدان، بۆیە کرداری دەرهاویشتن (defication) زۆر جار دەبێتە هۆی پەستان خستنە ئەم چیکلدانانە دەبێتە هۆی دەردانی دەردراوەکانیان، بەڵام ئەم کردارە تا ڕادەیەك دەگمەنە، چونکە ئەم چیکلدانانەو زۆرتر لە میزەڵدانەوە نزیکن وەك لە ڕیکە، بەڵام زۆرتر لەوکەسانەدا ڕوودەدات کە چیکلدانەکانیان پڕە. کۆتایی هەر دو چیکلدانەکان لەڕێگای هەردوو لولەی گوێزەرەوە دەبنە یەك و هاوێژە جۆگە پێکدەهێنن کە بە میزەڕۆدا دەکرێنەوە.

پرۆستات Prostate:

تۆژینەوەکان نیشانیانداوە، کە ڕژێنی پرۆستات بایەخێکی زۆر گەورەی لەژیاندا هەیە، و هەرتێکچونێکی تێدا ڕوبدات بەتایبەتی لە دوای پەنجا ساڵیەوە، دەبێتە هۆی تێکدانی ژیانی مرۆڤەکە، لەبەر ئەوە تارادەیەك بەدرێژی باسی ئەم ڕژێنە دەکەین:

پرۆستات لەدووبەشی سەرەکی پێکدێت، بەشی یەکەمیان کەپێی دەوترێت ڕژێنەبەش Glandular و بەشی دووەمیان پێی دەوترێت ریشاڵە ماسولکەیی Fibromuscular.

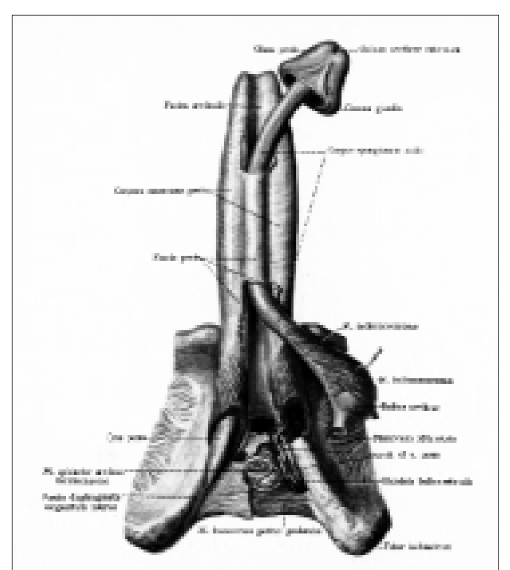
ڕژێنەبەش بەهۆی کاری هۆرمۆنەکانی نێرەوە کار دەکات. ئەم بەشە شلەیەکی ڕون دەر دەدات کە بڕێکی زۆر لە ترشی ستریك (Citncacid)ی تێدایە. و بڕی ئەم ترشەش بەندە بە



بری نیرە هۆرمۆنەوە، لەبەر ئەوە دیاریکردنی بری ترشەکە، توانا بری هۆرمۆنەکە Testosteron لە مرۆڤەکەدا دیاری دەکات، هەروەها چەند مادەیەکی دیکەشی تیدایە وەك سپیرمین Spermine و سپیرمیدین Spermidine کەپیکهاتەوی ئۆرگانین ئەو بۆنە تایبەتیە پەیدا دەکەن بۆ تۆواو دەتوانریت پاش جووت بوون لە هەناسەی ژندا بۆن بکریت. سەرەرای ئەمانە لە دەردراوەکانی پرۆستاتدا مادەیەکی شیوە هۆرمۆنی گرنگ هەیە کەپیی دەوتریت پرۆستا گلاندینس Prostaglandins و بەزمانی زانست بە (PG) ناودەبریت. ئەم مادەیە لە سالی ١٩٣٤دا زانای سویسری ڤۆن ئەیلە Vone Ealer لەشلەی تۆواوی مرۆڤدا جیای کردەوە، و ئەم ناوەی دایە بەو بروایەی کە تۆواوەپلازما تەنها پرۆستات دەیریژیت. لە دواتریشدا کە زانا یاسۆن سالی ١٩٥٩ سەلماندی کە تۆواوە پلازما تەنها لە پرۆستاتەوە نارژیت بەلکو بەشیکی زۆریشی لە تۆواوە چیکلدانەوە دەرژریت، هەر ناوەکەی نەگۆرا، لەپاشتریشدا سەلمینرا کە پروستاگلاندینەکان لە هەموو شانەکانی لەشەوە دروست دەبن.

ئیستا نزیکەی ١٤ جۆر پرۆستاگلاندینی هەیە، کە لە بارەی کیمیایی و فیسیۆلۆژییەوە جیاوازن. بەشی سەرەکی کاری ئەم مادەیە بریتیە لە کرژبونی منالدانو جۆگەکانی فالوب کە لە کاتی دوای جوتبوندا رۆلیکی گەورە دەبینن بۆ رۆیشتنی تۆوەکان بەناویاندا بەرەو هیلکە. لەبەر ئەوە پرۆستاگلاندینس رۆلیکی گەورەیان لە کرداری پیتاندندا هەیە.

هەر لەبەر ئەمەشە لە سەرەتای شەستەکانی سەدەی پیشووەوە، هەندیك لە کۆمپانیاکانی دەرمان ئەم مادەیەیان وەك مادە دەرمانەکان داناوە کە بۆ مندالبون Induce labour لە قۆناغەکانی دوایی سکپریدا بەکاری دەهینن، هەروەها بۆ روودانی لەبارچوون Abortion لە قۆناغەکانی سەرەتای سکپربووندا بەتایبەتی لە سێ مانگی یەکەمی سکپریدا.



لەهەندیك کەسدا، بەتایبەتی لە دوای چل سالیەوە، پرۆستات گەورە دەبیت، ئەم گەورە بوونە بەزۆری بەشی ریشالە ماسولکە Fibromuscular دەگریتەوە بەزۆری لەوکەسانەدا بری هۆرمۆنی مێ (ئیسترۆجین) لەچاو هۆرمۆنی نیردا بەرز دەبیتەوە، کە زۆرجار لە رژینەکانی سەر گورچیلە یا هەر لە گون خۆیەوە دورست دەبیت. ئەم گەورەبوونە کار دەکاتە سەر میزەرۆ و بەشیك لە میزەلدان لەبەرئەوە دەبیتە هۆی میز بەگران کردن.

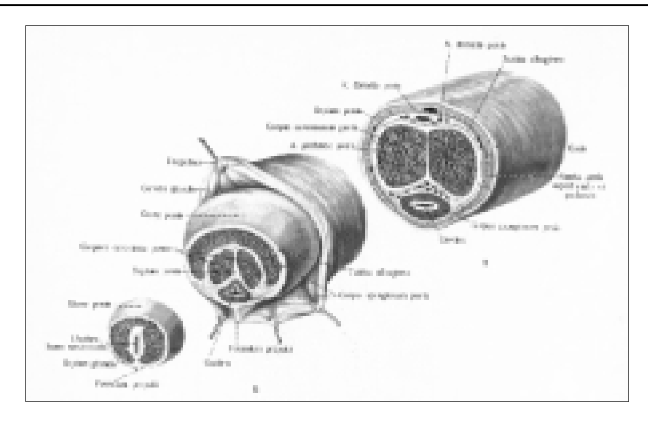
لەسەرەتادا میزە چورکێ دروست دەبیت، و میز هاتن بەشەو، چونکە گەورە بوونەکە پاڵ بە بنکی میزەلدانەوە دەنیت و پەستان دەخاتە سەر ملی میزەلدانو ئەو کارە دروست دەکات، و میز هاتنەکەش هیواش و پنت پنت دەبیت، ئەگەر ئەم گەورە بوونە زۆری خایاند دەبیتە هۆی کۆبوونەوەی میز لە میزەلداندا، کە سەرەتا کەمترو بە Acute retension ناودەبریت بەلام لەپاشتردا ئەگەر چارەسەر نەکرا توندو دریژ خایەن دەبیتو پیی دەوتریت پەنگخواردنەوەی دریژخایەن Chronic retension، کە هاتنە خوارەوەی میز زۆر کەم دەبیتو دەبیتە پنت پنتی تەواو. لە سەرەتادا ئەم حالەتە ئارەزوی سیکسی libido زیاد دەکات لەپاشتردا نامینیتو دەبیتە هۆی پەککەوتنی سیکسی.

رژینی کۆپەر Bulbourethral-coupers gland:

دوو رژینی زۆر بچوکن لە میزەرۆدا دەکرینەوە لەژیر دەرچەی پرۆستاتدا. دەردراوەکەی تفتە، یارمەتی هاوکیش کردنی ترشیتی میز دەدات لە میزەرۆدا، ئەگەر هەبیت.

چوك Penis:

چووك لەسێ کۆلەکەی شانەیی پیکدیت، کە توانای رەپبونیان هەیە و پیان دەوتریت رەپەشانە Erectile Tissue ئەم سێ کۆلەکەیە لەگەڵ یەکتردا یەکدەگرنو تەنی چوك Body or shaft پیکدەهینن، بەلام لەرەگی چوکدا Root لەیەکتری جیا دەبنەوە.



ڕەپەشانە لە ژمارەیەکی زۆر کنۆچکەیا ئەشکەوتە بۆشایە گەورە Large cavernous spaces پێکدێت، کە لە کاتی ڕەپبوونی چوکدا پڕدەبن لە خوێن.

هەرچی میزەڕۆشە uerthra کە لێرەدا پێی دەوترێت میزەڕۆی چوک، چونکە بەناو چوکدا دەڕوات تا کۆتایی چوک درێژ دەبێتەوەو دەگاتە بەشی پێشەوەو بە کونی چوک کۆتایی دێت.

ڕەپبونی چوک لەژێرکاری پاراسەمپەساویە کۆئەندام دایە. و بە بەهۆی پڕبوونی بە خوێنەوە ڕوودەدات، هەرچی کرداری تۆو هاویشتنیشە لەژێر کاری سەمپەساویە کۆئەندام دا دەبێت. کە پێکدێت لە زنجیرەیەك کرژبوونی یەك لەدوای یەکی ڕێكو لە بربخەوە دەست پێ دەکاتو بەدرێژای لولەی گوێزەرەوەدا دەڕوات. هەر لەبەر ئەمەشە لولەی گوێزەرەوە دیوارێکی ماسولکەیی، هێزی ئەستوری هەیە، لەپاشدا ماسولکەکانی پروستاتو کۆپەرو چوك یەك لەدوای یەك کرژدەبن بەدرێژایی میزەڕۆ، تۆواوەکە بە تۆوەکانەوە هەلدەدەنەوە دەرەوە.

تورەکەی گون Scrotum:

بریتیە لە تورەکەیەکی پێستی تەنك کە گونەکانی تیدایەو بەشیوەیەکی وردی وا دروست بوە کە فەرمانەکانی خۆی بەباشی جێبەجێ بکات، پێشەکەی پرە لە بۆیەی تایبەتی کە یارمەتی تیپەڕبوونی تیشکە گەرمەکان بدات. هەروەها موویەکی کەمی تەنك داپۆشیوە. هیچ چەوریە شانەکانەیەك لەژێریدا نیە بۆ ئەوەی گەرمی لە گونەکانو لولە خوینەکانیان نەگریت. چینیك لە ریشالە ماسولکەی خۆنەویست کەوتۆتە ژێر ئەم پێستەوەو بە بەشیکی گرنگی ئەم تورەکەیە دادەنرێت، کاتێك ئەم ریشالانە بەهۆی سەرماوە

کرژ دەبن یا لە ئەنجامی وەرزشکردندا، ئەوا تورەکەی گون کرژ دەبیت بۆ ئەوەی رەق بیتو پیستیکی چرچی هەبیت. بەلام لەکەشی گەرمدا ماسولکەکانی خاو دەبنەوەو ئەوکاتە وەك تورەکەیەکی شۆڕ بوەوە دەردەکەویت.

مەبەستی سەرەکی لەم گۆرانکاریانە بۆ ئەوەیە کە پلەی گەرمی گونەکان ریك بخات. لە کەشی ساردا گونەکان بەرەوسك رادەکیشن. لەکەشی گەرمیشدا بۆ خوارەوە شۆڕیان دەکەنەوەو تورەکەی گون رووبەرێکی فراوان دروست دەکات.

تۆواو Semen

قەبارەی تۆواو لەیەك هەلداندا لەنیوان ٢-٧ سم٣ بەتیگرای ٣,٥سم٣. هەر ١سم٣ لە تۆواوە نزیکەی ٦٠-١٥٠ ملیۆن تۆوی تیدایە. ٨٠٪ی ئەم تووانە ساغنو سروشتین لە قەبارەو شیوەو روخسارياندا.

هەرچی تۆوە تیکچوە ناسروشتیەکانیشە دەکرین بە ٧ جۆرەوە کە ئەمانەن:

گەورەتر لە سروشتی: Larger، بچوکتر smaller، تەنك Thinner، سەرهیلکەیی Oval-headedلە بریتی سەرهەمییی Piniform، دووسەرە double-headed پێ نەگەیشتو Immature.

پێ نەگەیشتوەکان ئەو خانانەیە کە پیش پێ گەیشتن، هاتونەتە دەرەوە، بەزۆری ئەوانەن کە لە قۆناغەکانی کۆتاییاندان و پێیان دەوترێت ئەرۆمەتۆو (spermatid) کەلەوانەیە تاك بن Single، یا پیکەولکاوبن clumped.

لەباری سروشتیو دروستیدا قەبارەی تۆواو روخساری تۆوەکانو ناوەرۆکی شلەکە لە نیوان تەمەنی ٢٠-٤٠ سالیدا بەشی هەرە زۆری تۆوەکان ساغو سروشتین. و ٨٠٪ی تووەکان جولەدارن motile.

بوونی ٣٠ ملیۆن تۆو بۆ ١سم٣ لە تۆواودا پێی دەلین کەم تۆوی oligospermia و بەزۆریش خەسلەتیکە لە خەسلەتەکانی نیری نەزۆك. هەروەها لەو پیاوانەشدا روودەدات کە قەبارەی هەلدارویان ناگاتە زیاتر لە ٠,٥سم٣، لەگەل ئەمەشدا زۆر لەم پیاوانە مندالیان دەبیت. بەلام نەبوونی تۆو بەشیوەیکی تەواو لە تۆواودا پیی دەلین بێ تۆویی Azoospermia. کە هەرگیز ئەمانە توانای پیتاندنیان نیە.

جولـەی تـۆو بەگەرمیـەوە بـەندە، تۆوەکـان لـەپاش ٢٤ سەعات لە جولە دەوەستن ئەگەر لە هەلگیراویکی وەك پلەی گـەرمی لەشـدا هــەلگیران. تـۆو لــە ٤٨ پلــەی ســەدیدا زۆر بەخیرایی دەمریت.

بـۆ دەسـتە بـەرکردنی پیتـاندن پیویسـتە بـەلای کەمـەوە ٦٠٪ی تۆوەکان لە جولەدابن.

بریکی کـەمی تـۆوی چـالاك، زۆر باشـترن لـەبریکی زۆری تۆوی ناچالاك.

ساردکردنەوەی تۆوەکان بەخیرایی دەبیتە هۆی مردنیان، هەلگرتنی تۆوی مرۆڤ بە ساردی بۆ ماوەیەکی زۆر دەکریت، لەگەڵ ئەوەی هیشتا خەلکی بەباشی نازانن.

سـەرەرای ئەمانـە تـۆو بەپلـەی ترشـیتی Acidity و پلـەی تفتینـی Alkalinity کـارتیکراو دەبـن. لـەبارە ئاسـاییەکاندا تـۆواو تفتـە. بـەلام دەردراوەکـانی زێ Vaginal Secretion ترشن بەتابەتی لەکاتی هیلکەداناندا Ovulation.

هەرچی ژیانی تۆویشە پاش جووت بوون بە ندە بە بوونی کۆمەلیك مادەی کیمیاوی هاوکیشەوە chemical Buffers لە تـۆواودا کـە پاریزگـاری لــە تفتیەتەکەی دەکات.

بوونـــی تۆواوەپلازمـــا گـــــەورەترین ســـــــودی بەتۆوەکان گەیاندوە، چونکە بەهەلواســـراوی لـــەناویدا دەمیننـەوە، و بریکـی بـاش لــە شـــەکرەکانی گلوکـــۆز glucoseو فرکتــــــــــۆز Fructoseو پرۆستاگلاندینەکانو پرۆتینەکانیان بۆ دەستبەر دەکات، سەرەرای جولەو مەلەکردن تیـایدا لەگـەڵ ئەمەشـدا بریکی باشیشی لەترشی ئەسکوربیك Ascorbic Acid تیدایە تاقیکردنــەکانیش دەریانخســتوە کــە ٣٠٪–٤٠٪ی ئــەو پیاوانـەی کـە نـاتوانن پیتیـن جیبەجیبکـەن، دابـەزینیکی زۆریـان لـەمادەی پرۆسـتاگلاندینس دا هەیـە لـە تۆواویـاندا. هەروەها گەلیك هۆکاری وەك بەردەوام بەکارهینانی ئەسپرین Aspirin و ئیندومیساسین Indomethacinو بە زۆری گـەورە دەبیتـە هـۆی کـەم بوونـەوەی پرۆسـتاگلاندین. هـەر ئـەمـەش هۆیەکی سەرەکییە لە بێ توانایی پیتین دا لـەو کەسانەی کە تووشی هەوکردنی جومگەی روماتیزمی بوونۆ بریکی زۆری ئەو مادانە بەکاردەهینن.

هۆرمۆنەکانی وەتە (گون):

نیوانــە خانــەکانی لایـدگ لەناوشـانەی گونـدا، کۆمەلـە هۆرمۆنیـــك دەریـــژن کـــە بـــە هۆرمۆنـــە ئەندروجینـــەکان Androgenic hormone ناو دەبرین لەسێ جۆری سـەرەکی پیکدین کە بریتین لە:

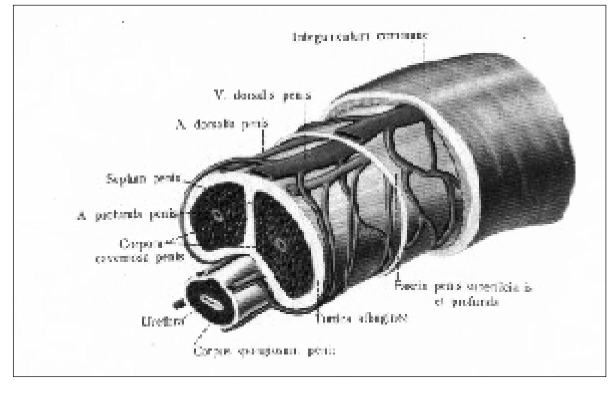
١–تیستۆستیرۆن Testosterone

٢–ئەندروستیدیۆن Androstenediione

٣–دیـــهادرۆئیپی ئەندرۆســـتیرۆن Dehydro epi Androsteron

ئـەم هۆرمۆنانــە لــەژیر کارتیکــەری هۆرمۆنــەکانی ژیـــر میشـــکەرژین دا Pituitary gland دروســـت دەبـــن بەتایبەتی (L.H)

زۆربـەی تۆژەرەوەکـانی هۆرمۆنـە سیکسـیەکانیش لـەو باوەرەدان کە هەردوو جۆرەکەی دیکە هەر لە تیستۆستیرۆنەوە پەیدا دەبن، بـەلام هـەندیك لـە تاقیکردنـەوەکان سـەلماندویانە کە بەجیاو بەریژەی جیاواز دروست دەبن.



تیستۆستیرۆن testosteron

ئەم هۆرمۆنە کە بـەنیرە هۆرمۆن ناســراوە، راســتەوخۆ نیوانــە خانەکانی لایدگ لەتەمـەنی ١٣ سالیەوە دەیرژیت، رۆژی ٣–١١ ملگـم لـەم هۆرمۆنـە تـا کۆتـایی تەمـەنی لاوی گون دەیریژیـت و دەچیتە خوینەوە، بەلام لـەدوای تەمـەنی ٣٠ سـالیەوە، تـا دیـت ئەم برە بەرەودابـەزینو کـەمی دەروات. لـە پلازمـای خوینـدا زۆرجار خەستیەکەی لەنیوان ٠,٥–٠,٨ مایکرۆگرامدا دەبیت بــۆ ١٠٠ مــل لــە پلازمــا. نزیکــەی ٢٨٪–٣٠٪ی لەگــەڵ ئەلبومیندایــە، ٦٠٪–٦٧٪ی بەگلوبینــە گویزەرەوەکـــانی خوینەوە بەندن، هەرچیشی دەمینیتـەوە بەشیوەی بەرەڵا لـە خویندا بلاودەبنەوە.

شایانی باسە، لە (مێ)شدا ئەم هۆرمۆنە بەریژەیـەکی کـەم لە تویکلی سەرە گورچیلە رژینەوە دروست دەبیتو هـەندیك جار ریژەکەی لە پلازمای خوینی مێدا دەگاتە ٠,٠٤مگم.

تیستۆستیرۆن رۆلێکی گەورە لە لەشدا دەگێریت بەتایبەتی لە:

١-دەرخستنی سیفەتە دووەمیەکانی نێر وەك گربوونی دەنگ و دەرکەوتنی مووی دەموچاو سنگ و ناوچەکانی دیکەی لەش، هەروەها پێ گەیشتن و گەشەی کۆئەندامی زاوزێ، بەتایبەتی چوك.

تاقیکردنەوەکان دەریان خستوە کە ئەگەر پالفتەی ئەم هۆرمۆنە کرایە گیانەوەریکی پینەگەیشتووەوە، گەشە بەکۆئەندامی زاوزیی دەکات و سیفەتە دووەمیەکانی سیکسی زوو تیادا دەردەکەویت.

هەروەها لەتاقیکردنەوەکاندا دەرکەوتوە، ئەوکەسانەی لەبەر هەر هۆیەك بیت، پیش بالقبوون Puberty ئەگەر گونیان لەدەست دا، ئەوا نەك هەر تۆویان نابیت بەتەنها بەلکو دەنگیان ناسك و مووی لەشیان نایەت و سمێڵ و ریشیان نابیت و شیوەی مێ وەردەگرن، هەروەها لەو کەسانەشدا کەپیش بالقبوون دەخەسینرین (Castration). زۆربەیان چەوریەکی زۆر لە سمت و ران و سکیان و مەمکیاندا کۆدەبیتەوەو ماسولکەکانیان نەرمو بی گەشە دەبن. بەلاّم ئەگەر خەساندن یا گۆرانەکە لەدوای بالق بوونەوە بیت ئەوا دەبینین، وورده ورده، تۆواوە چیکلدانە و پرۆستات دەپوکینەوەو مەیلی سیکسی میی نامینیت، چونکە تیستۆسترۆن تەنها لە بالقبووندا گرنگ نیە بۆ دەرخستنی روخسارە دووەمیەکان، بەلکو گرنگیشە بۆ بەردەوام بوونیان. بەلام لەوکەسانەی کە تۆواوە بۆریچکەو بربخیان دەبەستن، ئەم کردارە تەنها دەبیتە هۆی نەزۆکی، چونکە تۆویان نایەتە دەرەوە، بێ تۆو دەبن، بەلاّم کار ناکاتە سەر دەرکەوتن و بەردەوامی سیفەتە دووەمیەکانی سیکسیان، چونکە هۆرمۆنی تیستۆستیرۆن لەریگای خوینەوە بەلەشدا بلاودەبیتەوە، هیچ پەیوەندییەکی راستەوخۆی بەفریدانی تۆوەوە نیە.

لەو کەسانەشدا کە هەر لە کۆرپەلەییەوە گونیان لەناوچەی کەلەکەدا دەمینیتەوە واتە گونی شاراوە Cryptorchidism یان هەیەو نایەتە ناو تورەکەی گونیەوە، ئەوا گەشەو پیگەیشتنی تۆویان نابیت و زۆربەیان نەزۆك دەبن، بەلاّم لەبەرئەوەی نیوانە خانەکانی لایدگ تیایاندا ئاسایییە، ئەوا دەرکەوتنی سیفەتە دووەمیەکان ئاسایی دەبیت، یەکیك لە هۆ سەرەکیەکانی نەزۆکیان، دەگەریتەوە بۆ ئەوەی کەتۆوەکان لەپلەی گەرمای ناولەشدا گەشە ناکەن و دەمرن.

٢-یەکیکی دی لە کارەکانی تیستۆستیرۆن ئەوەیە کە یارمەتی پێ گەیشتنی تۆوەکان دەدات لە بوربوخ داو وایان لێ دەکات کە بەهۆی بربخەوە بتوانن گەشە بکەن و بجولین و توانای ئەوەیان هەبیت هیلکە کون بکەن و کرداری پیتین Fertilization جیبەجێ بکەن.

٣-گومان لەوەدانیە کە رژاندنی ئەم هۆرمۆنە هەر لە سەرەتای بالقبوونەوە، ئارەزوی نیربۆ مێ دروست دەکات و سۆزو ئەندیشە بۆ توخمەکەی دیکەزیاد دەکات، نەبوونی ئەم هۆرمۆنە وەك باسکرا، هەموو مەیلیکی بۆ توخمەکەی دیکە دەکوژیت و نایهیلیت.

٤-ئەم هۆرمۆنە تارادەیەکی دیاریکراویش هانی قەدەخانەکانی مۆخی ئیسك دەدات بۆ دروست کردنی خرۆکەی سور.

٥-لەکاتی بالقبووندا و لە پاشتریشدا، ئەم هۆرمۆنە هانی دابەشبوونی خیرایی خانەکان و گەشەیان دەدات، بۆیە دەبینریت زۆربەی نیران لە کاتی بالقبووندا زۆر بەدیاری گەشە دەکەن و گەورە دەبن، ئەم گەشەیە، بەتایبەتی گەشەی ئیسك و بالاّ، تا نزیك ٢٢ سالی بەردەوام دەبیت.

٦-ئەم هۆرمۆنە یاریدەدەریکی سەرەکیە، بۆ خیرابوونی تیکرای کردارەکانی زیندەپاڵ Metabolism لەنیردا، بەتایبەتی زیندەپالی پرۆتین.

٧-هەروەها ئەم هۆرمۆنە بەشیوەیەکی راستەوخۆ و بەیاریدەی هۆرمۆنی هاندەری چیکلدانە FsH کە لە ژیر میشکە رژینەوە دەردەچیت و دەبیتە هۆی ریکخستن و دروست کردنی کردارەکانی پیکهاتنی تۆو Spermلە تۆواوە چیکلدانەکاندا.

٨-هەروەها ئەم هۆرمۆنە یارمەتی زیاد بەکارهینانی ئۆکسجین لە شانەکانی لەشدا دەدات، دەبیتە هۆی دەرپەراندنی وزە.

٩-کاریکی دیکەی ئەم هۆرمۆنە خەستکردنەوەی mRNA و زۆر کردنی کرداری ریز پێگرتنی ترشە ئەمینیەکانە بۆ دروستکردنی پرۆتینەکان لەخانەکانی لەشدا، بەوە گەشەی خانەکانی لەش زیاد دەکات.

١٠-یەکیکی دی لە کارەکانی زۆرکردنی کرداری دروستکردنی ترشی ستریکە لە خانەکاندا بەتایبەتی لە مایتۆکۆندریادا بۆ زیاد کردنی دەرپەراندنی وزە.

١١-یارمەتی دروست کردنی ترشە چەوریەکانیش دەدات.

کۆنترۆلی دروستکردنی تیستۆستیرون لە گوندا

بەپلەی سەرەکی ژێر میشکە رژێن pituitary gland بەتایبەتی پلی پیشەوە Anterior Pituitary رۆلیکی گەورە دەبینیت لە دروستکردنی ئەم هۆرمۆنەدا، چونکە ئەم رژێنە گەلیك هۆرمۆن دەکاتە خوینەوە کە راستەوخۆ دەوریکی بالا دەبینن لە کردارەکانی دروست کردن و پیکهاتنی تیستۆتیرۆندا

لەوانە:

١-هۆرمۆنی نیوانە خانەکان The interstitial-stimulating hoimone

کە بە (ICSH) ناو دەبریت، ئەم هۆرمۆنە لە پیکهاتندا وەك هۆرمۆنی (LH) وایە لەمیدا.

٢-هۆرمۆنی گۆنا دۆترۆپین Gonadotrophine

رۆلیکی گەورەی هەیە لە گەشەسەندنی وەتەو کاری تواوە بۆریچکەکاندا، هەروەها لەگەشەو فەرمانەکانی نیوانە خانەکانی لایدگدا، ئەم هۆرمۆنە راستەوخۆ لە پیکهاتنی هۆرۆمنی (FsH) دەچیت کە دەبیتە هۆی گەشە پی کردنی چیکلدانە هیلکەدانەکان بۆ دروستکردنی هیلکەو رژاندنی هۆرمۆنی مێ لە ئیسترۆجین Estrogen) لەمێدا.

کاری هۆرمۆنی FsH کە لە ژێر میشکە رژێنەوە دەرژێت ریکخستنی کاری دورستکردنی سپیرماتیدەکانو گەشە کردنیانە بۆ تۆو Sperm، ئەم هۆرمۆنەش راستەوخۆ کەوتۆتە ژێرکاری هۆرمۆنیکی دیکەوە کەپیی دەوتریت ئینهیبین (Inhibin) و راستەوخۆ لەخانەکانی سیرتۆلی (Sertoli cells) وە دەردەپەرن.

ئەم هۆرمۆنی ئینهیبیتە رژاندنی FsH ریك دەخات، هەر کەمیەك لە بوونی ئینهیبیندا رووبدات دەبیتە هۆی زۆر رژاندنی FsH، بەپیچەوانەوەشەوە زۆری دەبیتە هۆی کەم کردنەوەی.

هۆرۆمنی LH کەبە leutinizing hormone ناو دەبریت و راستەوخۆ لەژێر میشکە رژێنەوە دەردەچیت. کاریکی سەرەکی دەکاتە سەر نیوانە خانەکانی لایدگ، ئەویش دەست دەکات بەرژاندنی تیستۆستیرۆنەکە، کەمی تیستۆستیرۆن لەخانەکانی لایدگدا، وا دەکات کە بریکی زۆرتر LH لەژێر میشکە رژێنەوە برژێت بۆ ئەوەی هانی لایدگ بدات بۆ دروست کردن و وروژاندنی تیستۆسترۆنەکە.

ئاشکراکردنی هەیڤیکی نوێ

زانا گەردون ناسە ئەمریکیەکان ووتویانە ئەوەی کە بەهۆی روانگەکەیانەوە بینیویانە وای بۆ دەچن کە هەیڤی حەڤدەهەمینە بۆ ئەستیرەی مشتری

ئەگەر ئەو ئاشکراکردنە راست بیت ئەوە بۆ یەکەم جار دەژمیردریت کە زانا گەردون ناسەکان هەیڤیکی نوییان ئاشکرا کردبیت بۆ ئەستیرەی مشتری لە ماوەی ٢٠ سال زیاترە

کۆمەلیك لەزانایان رایان گەیاند لەزانکۆی ئەریزوناو لەروانگەی سمیشسوینان لەولایەتی هاساچسوستس کە ئەو هەیڤە ئاشکراکراوە تیرەکەی لە ٥ کیلۆ مەتر زیاتر نابیت .

ئەوەئەوە دەگەیەنیت کە ئەو هەیڤە ئاشکراکراوە بچوکترین هەیڤیکە کە بەخولگەی یەکیك لە ئەستیرە سەرەکیەکاندا دەسوریتەوە لەکۆمەلەی خۆر، بەلام ئەم زانایانە ووتویانە : کەنەیان توانیوە لە دلنیا بون و ئاشکراکردنی ئەم هەیڤە پیش چەند مانگیك نەبیت لەبەرئەوەی ئیستا ئەستیرەی مشتری دەکەویتە نزیکترین خالەکانی خولگەی خۆرەوە کەروناکیەکەی خۆر نەی دەهیشت ئەو هەیڤانە ببینریت کە بەدەوری مشتری‌دا دەخولانەوە وخیرا لەگەل دلنیابون و ئاشکرابونی ئەو هەیڤە زانایان ناویکی بۆ دادەنین .

ئاشکرابون بە ریکەوت

دەلین زاناکان لە کاتی کارکردنیاندا توانیویانە هەیڤیکی نوی ببینن . لەپرۆگرامی روانگەی ئەستیرە بچوکەکان کە دەکەویتە نیوان مشتری و مەریخەوە

لە سەرەتادا گومانیان وابوو کەئەوە ئەستیرەیەکی بچوکە کە بە دەوری خۆردا دەخولیتەوە بەلام سروشتی ریرەوەکەی سەرسامی کردن بەوەی تیبینیان دەکرد کەجولەکەی لە جولەی کلك دارەکان دەچیت کەئەویش جۆریکی دیکەن لەو تەنانە کەبەدەوری خۆردا دەخولینەوە زاناکان هەستیان پی نەکردووە کە ئەوە یەکیکە لە هەیڤەکانی ئەستیرەی مشتری تەنها دوای ئەوە نەبیت کەژمیریاری گەردون سەلماندی لە ماوەی چەند رۆژیکدا کە ئەو هەیڤە ناخولیتەوە بە دەوری خۆر دا بەلکو بە دەوری ئەستیرەی مشتری دا دەخولیتەوە ئەوە بوو کە مانگی ١٦ بۆ ئەستیرەی مشتری لە سالی ١٩٧٤ کە تیرەکەی ١٠ کیلۆ مەترە وە زاناکان ناو یان لی نا (لیدا).

رزگار Internet

گەشەی ڕووەك

كاژاو غالی
مامۆستای بایولۆژی

بەكارهێنانی هۆرمۆنەكان بۆتە هۆی پەیداكردنی ڕووەكی كورتیان درێژ، هەروەها بۆتە هۆی دەستكەوتنی گوڵ بەپێی ئارەزو.

هەموو خاوەن باخچەیەك ، لەوەرزێكەوە بۆ وەرزێكی دی چاودێری ڕووەكەكانی دەكات و، بەخۆشییەوە ئەو پێشكەوتنەی تیایاندا ڕویداوە وەردەگرێت، دانیشتوی شار لەلای خۆیەوە، بە بایەخەوە گەشەی ئەو ڕووەكانەی كە لە ماڵەكەی خۆیدا ڕواندونی چاودێری دەكات، دەتوانێت ببینێت كەیەكێك لە ڕوەكەكانی بەرەو ڕووی ڕووناكی لاربۆتەوە چونكە ئەگەر ڕووەك گەشەی كرد ئەوا دەجولێت.

ڕووەكی بچوك، درێژدەبێتەوە بۆ ئەوەی گەشە كردوبێت. و گەشەكەی بۆ بەرزیو پانی‌یە، ئەم گەشەیە چالاكی هەندێك ناوچەی ڕووەكەكە كۆنترۆڵی دەكەن، و لە سەر هۆكارەكانی ژینگەو توخمە هۆرمۆنیەكان وەستاوە كە ڕووەكەكە خۆی دروستیان دەكات.

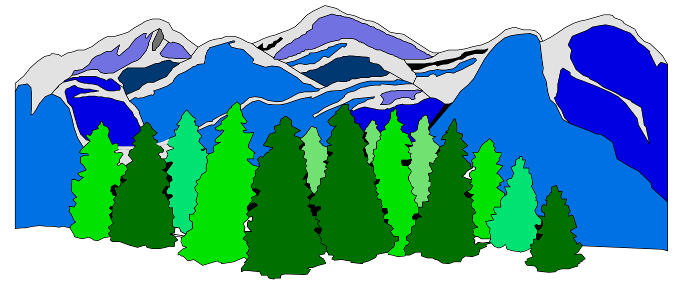
گیانەوەران بەهۆی ماسولكەو ئەقڵیانەوە دەتوانن هەندێك جولە بكەن و لەشوێنێكەوە بچن بۆ شوێنێكی دی. و دەتوانن ڕاوبكەن و یا پارێزگاری لەخۆیان بكەن. بەلام ڕووەكەكان كە هیچ شانەیەكی ئەندامی یا دەماریان نی‌یە ئەو توانایەیان نیە تەنها دەتوانن هەندێك جار گرژ ببن، ڕووەكەكان هەندێك پەرچەكرداریان هەیە دەربارەی وریاكەرەوە جۆربەجۆرەكان. بەچەند جولەیەك كەتاڕادەیەك دەكشێن و ئەم پەرچە كردارانە كە بە زۆری بەرِوخسارەكانی گەشەوە بەندن و بەپێی خەسڵەتەكانیان دابەش دەبن بۆ جولەی گەشەو ڕوتێكردن و ڕاكێشان.

چۆن ڕووەك گەشەدەكات؟

ڕووەك لەیەكەیەكی بچوكی زیندو واتە خانە پیكهاتوە كە لە شیوەیاندا جیاوازن بۆ ئەوەی ئەندامە تایبەتیەكان لەرەگو قەدو گەڵاو گوڵ پیك بهینن.

گەشە، بریتی‌یە لە زیادبوونی دریژی خانەكان و لەلایەكی دیكەوە زۆربونی ژمارەیان.

گەشە بەشیوەیەكی دریژی ڕوودەدات لە ئەنجامی زۆربوونی خانەكان و كشانیاندا كە بەزۆری لە كۆتاییدوری قەدو رەگدا پەیدادەبیت لە ئاستی شانە مەرستمی‌یە یەكەمیەكاندا، ئەگەر لوتكەی ڕوەكی زەمبەق (زنبق) لەنیوان دوپەرەدا پانكرایەوەو خستمانە ناو



شلەیەکی رەنگداری گونجاو لەپاشدا خرایە ژێر وردبینەوە ئەوا وامان لێ دەکات کە شانەکانی بەتەواوەتی ببینین، کە لە کۆمەڵە خانەیەك پێکهاتوە و ئەم خانانە هەرەیەکەیان ناوکێکی گەورەی تێدایە بەڵام بۆشاییان تێدا نییە و لەڕاستیدا ئەم خانانە هەر لە حاڵەتە کۆرپەلەکەیاندا ماونەتەوەو پارێزگارییان بەتوانای خۆیانەوە بۆ زۆربون کردوە.

دەتوانین گەلێك شێوەی جیاجیایان لەدابەشبوونی ناڕاستەوخۆدا لێ جیابکەینەوە، لەوانەشە گەشەکە لە ئەنجامی درێژبوونی خانەکانیەوە بێت کە لە هەندێك ناوچەی جیاوازدا ڕودەدات کە تاڕادەیك لەمرستیمەوە شانەوە نزیکن لەوانەشە هەندێك خانەی دی لەبەشێك یان بەشێکی دیکەی ئەو گرێیانەی کە قەدەکە هەڵی گرتون روبدات. گەشەی تیرەیی، دەبێتە هۆی هەڵوەشاندنی شانەکانی دەرەوە لەبەر ئەوە چینێك لە کامبیۆم دروست دەبێت کەگەشە بۆناوەوە دەکات و دەبنە هۆی دروستکردنی لولەدارکیەکان و بۆ دەریشەوە دەبنە هۆی دروستکردنی نیان.

ئەگەر پانە بڕگەیەك لە قەدی درەختێك بڕا کۆمەڵێك بازنە دەردەکەون کە بەڵگەن بۆ یەك بەدوایەکدا هاتنی وەرزەکان، لولەدارکیەکان کە لە بەهاردا پەیدا دەبن فراوانترن لەوانەی کە لە پایزدا پەیدادەبن.

ڕۆڵی هۆکارەکانی دەرەوە:

تیشك کاریگەری لەسەر ڕووەك هەیە، چونکە دەچێتە ناو ڕۆشنەپێکهاتن و کرداری گەشەوە.

لە ڕوەکە سەوزەکاندا کارگەی دروستکردنی مادە ئەندامییەکان لەخۆی کانزاییەکانەوەیە هەروەها لەو ئاوەی کە تێکەڵە لەگەڵ گیراوەکاندا و لەگازی دوانە ئۆکسیدی



کاربۆن بەهۆی کلۆرۆفیلەوە کەوزەی خۆر دەگۆڕیت بۆ خۆراك بە بەراوردی دوکۆمەڵە لەروەکی بچوکەڵەی تەماتە کەیەکیکیان خرایە بەر تاریکیەکی بەردەوام بۆ ماوەی سێ (٣) ڕۆژ ئەوی دیکەیان خرایە بەر روناکی، وەك زانا (رۆلین) Rollin بۆی دەرکەوت کە کۆمەڵەی دووەم زوتر گەشەیان کردوە لەیەکەم، ئەمەش مانای وایە کە روناکی یارمەتی گەشە دەدات.

هەندیك جار تیشکی دیکەی وەك تیشکی سوری دور، کە درێژی شەپۆلەکانی (٨٧٣٠٠°) ئەو کارە دەتوانن بکەن، ئەم دیاردەیە لەوانەیە بەهۆکاری یەکیك لە پرۆتینەکانەوە بیت کە زانای ئەمریکی بۆرسوویك (Borthwick) ناوی نا فیتۆکرۆم Phytochrome کاریگەریکی دیکەش هەیە کەبریتییە لە پلەی گەرمی کاتیك ترمۆمە تر بۆخوارەوە دادەبەزیت لەوانەیە گەشەی ڕووەك بوەستینیت کە ئەمەش لەجێی پلەی سفری رووەکەکەیەو لە جۆریکی رووەکەوە بۆیەکیکی دی دەگۆڕیت بۆ نمونە (لە گەنمدا ٦° پلەی سەدی) و لە (میودا ١٠° پلەی سەدی) و لە درەختی مۆزدا ٢٤°س) و بەپێی ئەو تاقیکردنەوانەی کە هۆلەندی ونت (went) کردی دەرکەوتوە کە ئەو رووەکانەی بەگۆرانگاریە گەرمیەکان دەکەون زۆرتروە باشتر گەشەدەکەن و لەو رووەکانەی کە هەمیشە لەبەردەمی پلەیەکی گەرمی چەسپاودان.

هۆرمۆنە رووەکیەکان:

لەپاش ئەوکارانەی کە (بویزن جنسن) Boysen-Jensen و پاڵ Paal و سودینگ Soding کردیان بۆیان دەرکەوت کە لە ناو رووەکدا کۆمەڵە هۆرمۆنیکی تیدایە کە بەماددەی هاندەر دادەنریت لەوانەیە بەشیکی بچوکیان کاریکی زۆر بکاتە سەر گەشەی رووەکەکە بۆ نمونە رووەکی پاقلە کاتیك دەرویت و رەگ دەکات گەڵای یەکەم دروست دەکات زانا (سۆدینگ) بۆی دەرکەوت کە ئەگەر لوتکەی ئەم ئەندامە ببرین ئەوا لەگەشە دەکەویت و، ئەگەر ئەو لوتکەیەی خرایەوە سەر دەست دەکاتەوە بەگەشە بەڵام زانا (پاڵ) بۆی دەرکەوت کە ئەگەر ئەو پارچەیە بخریتە سەر بنکە قوچەکیەکەی ئەوا دەست دەکاتەوە بەگەشەو لە شیوەی کەوانەیەکدا دەبیت و وگەشەکە لەو لایەوە دەبیت، ئەگەر پارچەکە خرایە نیوان قوچەکەکەو بنکە لولەیەکە، دەبینین لوتکەی شەتلەکە لە گەشەکردندا دەبیت لەریگەی ماددەیەکی کیمیاویەوە کە زانا

(ونت) ناوی نا ئۆكسین. ئەم هۆرمۆنە لەگەڵ ترشی ب (B) و ترشی (E،ی) – AIA یەكدەگرن.

ئەم پێكهاتوە كە لە ئاستی گۆپكەی لوتكەیدا دروست دەبێت دەبێتە هۆی گەشەی قەدەكە، بەڵام لەوانەیە گەشەی رەگ بوەستێت، هۆرمۆن دەبێتە هۆی درێژبونی خانەكان بەهۆی زیادكردنی نەرمی پەردەی سیلیلۆزیەوە هەروەها زۆركردنی سلیلۆز لەپاشدا لە شانەی مەرستیمی دووەمییەوە گەلێك توخمی دیكە هەن وەك جیبرلین (gibberellines) كە بریتییە لە پالفتەی كەرویەك لە سەر برنج دەژی‌و كاریگەری زۆری لەسەر بەشەكانی ناوەوەی هەیە هەروەك وا لە فاسولیای بچوك دەكات كە گەشە بكات‌و درێژبێت، وەك فاسولیای هەمەلق.

تەنانەت كۆمەڵێك تۆژەرەوەو توانیان هەندیك لەبەرهەمەكانی كەلەرم بگەیننە بەرزی (٤م) هەندیك لەبەرهەمەكانی ئەسپەرجس بگەیەننە بەرزی (٥م). هەرچی سایتۆكنینە (Cyto Kinines) كە گەنمەشامی دەری دەكات یارمەتی خێراكردنی خانەكان دەدات‌و گۆپكەكان‌و تۆوەكان چالاك دەكات. لەزۆربەی كاتەكاندا گەشەی رووەك هەندیك جولەی لەگەڵدایە كە لە وانەیە زۆربێت یا كەم بێت.

جولەی گەشەی رووەك‌و روتیكردن:

جولەكانی گەشەی رووەك جولەی خۆیین شەتلە بچوكەكان یا هەندیك لەبەشە گولدارەكانی رووەك ئەنجامی دەدەن سەرەرای ئەوەی هەندیك قەدی گەلایی پیاز ئەوجۆرە جولەیە ئەنجام دەدەن.

لە هەندیك باری دیكەدا هەروەك لە روەكی خۆ هەلواسیوو پیچ خواردوی وەك میوو پۆلكەدا رودەدا.

ئەندامەكانیان درێژ دەبنەوەو جولەیەكی لول پیچی دەكەن لەوانەشە جولەی گەشەی روەكەكە لەگەڵ روتیكردندا بێت‌و ئەم روتیكردنانە لەگەڵ هەندیك جولەدا بۆ هەندیك رووەك یا بۆ بەشیكی دەبێت‌و لە هەموو كاتیكدا بەندە بە ئاراستەی هاندەرەكەو قەدە هەوا یەكەوە كە بەزۆری بەرەو سەرچاوەی تیشك دەچن كە ئەمەش پێی دەوترێت روتیكردنی ئیجابی.

دەركەوتوە كە هۆرمۆن جولەییەكی زۆر دەكات لەو بەشەی كە لە تاریكیدایە واتە لەولایەی ئەو دیوی روناكیەكەدا كۆدەبیتەوە، ئەمەش دەبیتە هۆی روتیكردنی روەكەكە بەرەو روناكیەكەو بەپێچەوانەوەشەوە هەندیك شوینی دیكە وەك رەگە هەوایەكان لەسەرچاوە هەوایەكان دوردەكەونەوە پێی دەوتریت روتیكردنی سلبی بەڵام رەگ بەشیوەیەكی دیار هەمیشە روتیكردنی زەوی هەیە.

لیكدانەوەی ئەم جولەیە بریتییە لە دابەش بونیكی نایەكسانە بۆ ترشی AIA چونكە هۆرمۆنەكە بە چالاكی لەو لایەنەوە كە بەر تاریكیەكە كەوتوە دەجولیت‌و لەو لایەنەی كە بەر روناكیەكە كەوتوە كۆ دەبیتەوە ئەمەش دەبیتە هۆی لاربونەوەی روەكەكە، سەرەرای ئەمە دەتوانریت بەهۆی كاری روناكی لە لارۆشنەكەوە هەموو ئەو ئۆكسینە لەناو ببریت، بەپێچەوانەوەی ئەمەوە ئەندامی دیكە هەیە وەك رەگە هەوایەكان كە لەسەرچاوەی روناكیەكە دەردەكەونەوە لەم حالەتەدا بەر روتیكردنیكی سلبی دەبنەوە، لەسەر هەمان شیوە رەگۆكەی روەكی بچوك كە زۆر هەستدارە بۆ ئەو قورساییەی دەكەویتە سەری دەچیتە ناو گلەكەوەو بەخاكەكەدا شۆر دەبیتەوە بەهۆی روتیكردنی زەوییەكەییەوە، بەپیچەوانەی قەدۆكەوە كەبەرەو ئاسمان دەكشیت. هەروەها روەك دەتوانیت پەرچەكرداری هەبیت دەربارەی هەربەركەوتنیكی ساكار یا بەرئەنجامی بونی توخمیكی كیمیایی هەروەها گەلیك پەرچەكرداری دیكە هەیە لە روەكەكاندا دەربارەی هەر چالاكەریك كە زۆرتر بلاوبیت‌و لە هەندیك حالەتی دیاریكراوا رودەدات.

كۆپەرە داخراوەكانی گولی تولیپ، ئەگەر بەرپلەیەكی زیاد لە پلەی گەرمی ئەو ناوچەیە كەوتن ئەوا دەكرینەوە بۆ ئەوەی جاریكی دی‌و لە حالەتیكی دژی ئەمەدا دابخرینەوە.

هەندیك پەرچەكردار لەیەك لای درەختیلەیەكدا بەتەواوی رودەدات لەگەڵ نزم بونەوەی گەلاكان‌و لقۆكەكانیاندا.

رووەكی میروخۆر كۆمەلە جولەیەكی زۆر خێرا دەكات بۆ نمونە لە دایۆنیا گەلاكانی لەخیرایی ٠,٠٢

چرکەیەکدا دادەخرێنەوە، بەوەش تەڵەیەکی چالاك بۆئەو ڕووەکانە دروستدەکەن کە لە سەریان وەستاون.

ڕاکێشان:

گەلێك قەوزەی میکروەسکۆبی وەك یوگلینا هەیە، ئەگەر لەیەك لاوە خرانە بەر ڕوناکی ئەوا زۆر بەچالاکی بەرەو ئەو روناکییە دەڕوات بەهۆی ڕاکێشانی ڕوناکییەوە، پلانکتۆنی ڕوەکی زۆر هەستدارە بۆ جیاوازییەکانی پلەی گەرمی، هەروەها نێرە خانەکانی ڕوەکی سەرخەس ڕودەکاتە ترشی سێو کەمێیە خانەکانی بەرامبەری دروستی دەکەن، ئەم راکێشانە کیمیایییە بە خەستیەك ڕودەدات دەگاتە ١٠,٠٠١٪لە ترشەکە و هەر ئەویشە کە کرداری پەرین جێبەجێ دەکات و بەم شێوەیە، گەشەی ڕوەکەکە هەروەکو لە منداڵێکدا ڕوودەدات بەندە بە خۆراکەکەی بەو ژینگەیەی کە تیایدا دەژی، سەرەڕای ڕێکخستنی هۆرمۆنی تیایدا ئەم هۆکارەی دوای بەزۆری لە هاوکاریەکی بەردەوامدایە بەهۆی بەهیزکردنی جولەکانی، بەم شیوەیە روەك زۆر بەوردی بەندە بەجۆریك لە هاوپەیوەندی یاکاری یەك لەدوای یەکی هۆرمۆنەکانەوە.

ئەم هۆکارانە، کە تا ئەمرۆ شوینی لیکۆلینەوەن توانایەکی زۆر سەیریان هەیە لە ریکخستنی کردارەکاندا بۆ نمونە روەکی ئەناناس دەتوانیت بەپێی داواکاری گوڵ بگریت بەهۆی ئەم هۆکارانەوە.

هەردو زانای ئەمریکی (هلپرین) Halperin, ویرژیل Wetherell لەبارودۆخیکی ئەزمونیدا توانیان لەچاندنی شانە نادروستکەرەکانی گویزەریکی دەشتەکیەوە کۆرپەلەی روەکی بەدەست بهینن.

لەگەڵ بوونی کۆمەلیك جیاوازی زۆر کەگیانەوەرو رووەك لەیەکتری جیادەکەنەوە بەلام لەنیوان هەردوکیاندا جۆریك لەپەیوەندی هەیە.

هەردوکیان پیویستیان بەوە هەیە بەپێی ئەو بارودۆخەی کە لە سەر زەوی هەن، بگونجیت، بەم شیوەیە جولەی رووەکەکان کە زۆر شیوەی جیاجیان هەیە ئەو هەستداریتە زۆرەی زیندەوەران بەگشتی رون دەکەنەوە.

Internet

ئامۆژگارییەك لە ریگەی ئینتەرنیتەوە بۆ دەست لە کارکیشانەوە.. پەسەند کرا

کاریگەری ئەنتەرنیت لە بەریتانیا گەیشتۆتە ئەو رادەیەی کە پرۆفیسۆریك دەست لە کاری (وانە وتنەوە) بکیشیتەوە. دوای ئەوەی کیشە کە بریاری لەسەر درا لە لایەن دەنگ دەرانەوە کە ریکەوتن لەسەر پیویستی دەست لەکار کیشانەوەی ئەکادیمیەکە لە پۆستەکەی خۆی بە هۆی بوونی گومان لە لایەن گیری ئەو زانکۆیەی کە نیازی بوو وانەی تیا بلیتەوە.

پرۆفیسۆر ریتچارد سیمس سەرنووسەری گۆڤاری پزیشکی بەریتانی کە چاپکراویکی وەرزی تایبەت و بەناوبانگە دەست لەکار کیشانەوەی خۆی لە کاری وانەوتنەوە لە زانکۆی نوتنگهام پیشکەش کرد. کە زانکۆی ناوبراو بریك پارەی وەرگرتووە لە کۆمپانیای توتن، ئەم دەست لە کارکیشانەوەیە دوای ئەو دەنگ دانە بوو کە بۆ خوینەرانی پیگەی ئەو گۆڤارە لەسەر تۆری ئەنتەرنیت ئەنجام درا.

پرۆفیسۆر سمیس پیشتر بیزاری خۆی دەربری بوو بۆ بریاری رەزامەندی زانکۆ بۆ وەرگرتنی زیاتر لە ٥ ملیۆن دۆلار لە کۆمپانیای ئەنجومەنی بەریتانی- ئەمەریکی بۆ توتن. داوای لە خوینەرانی گۆڤارەکە کرد یارمەتی بدەن لە چارەسەریك بۆ شیوازی رەوشتی پەسەندکراو لە وەرگرتنی کارەکە یان بەجیهیشتنی ئەو کارە.

نزیکەی ٥٤٪ کەس لە کۆی ١٠٧٥ کەس لە میوانی ئەو پیگەیە هاتن بە دەنگیەو یارمەتیان دا بۆ دەنگدان لەسەر دەست لەکار کیشانەوەی لە کاتیکدا زیاتر ٨٠٪ی میوانەکان وتیان پیویستە زانکۆ ئەو پارەیە بگەرینیتەوە بۆ کۆمپانیەکە. و زانکۆ پیشتر ئەو پارەیەی وەرگرتبوو لە کۆمپانیاکە کە دادەنریت بە دووەم کۆمپانیای بەرهەم هینانی تووتن لە جیهاندا، بۆ یارمەتی دانی سەنتەری نیودەولەتی تایبەت بە لیپرسراویتی کۆمەلایەتی بۆ کۆمپانیاکانی توتن.

پرۆفیسۆر سمیس مامۆستای پیشووی مادەی رۆژنامەگەری تەندروستی لە کاتی وتەی دەست لەکارکیشانەوەیدا وتی: وەرگرتنی ئەو بەخشینە هەلەیەکی گەروەیە کە زیان بە هەیبەت و ناوبانگی زاکۆ دەگەیەنیت و دەست لە کارکیشانەوەکەی بە دەنگەوەهاتنی ئامۆژگاری خوینەرانی گۆڤارەکەو دەربرینی نارەزاییەکی توندو بەهیزە بەرامبەر بە وەرگرتنی ئەو برە پارەیە، بەلام زانکۆ لەسەر زمانی فیلیب دالنج کە بە ناوی زانکۆوە وتی: بە داخەوەیە بۆ لە دەست دانی پرۆفیسۆر سمیس، بەلام نایەویت ئەو برە پارەیە بگەریندریتەوە.. و بە بۆچوونی ئەو بریاری رازیبوون بەو برە پارەیە پاساویك بوو.. ئاماژە بەوە دەکات کە ئەو جۆرە دەنگ دانانە کاریگەریەکەی بە پلەی یەکەم بە هۆی تۆری ئەنتەرنیتەوە دیت.

سەیران Internet

نەعنا

ڕووەکێکی خۆماڵی بەسوودە!

(Pepermint)

ئامادەکردنی: نازمی هەورامی
پسپۆڕی کیمیا

نەعنا، گیایەکی خۆماڵییەو بەزۆری لە دەشتو دەرو کوێستانەکاندا هەیە، ناوە زانستیەکەی: (Mentha Peperita) یەو لە پۆلی لێودارەکانە (الفصیله الشفویه: Labiatae)

بەگوێرەی پەرتووکی خۆراکزانی (٤٠٠) جۆری هەیە، هەروەها (پونگە)و (خەرپونگە)ش، کە لە وڵاتی ئێمەدا بەزۆری هەن، لە ڕەسەنی نەعنان.

ئەم گیایە؛ گەڵاو چڵەکانی سەوزە، نزیکەی نیومەتر لە زەوییەوە بەرز دەبێتەوەو، جۆری پەڕەکەی مۆرو وردو پڕە. هەروەك جۆری لاسکەکەی. نەرمەو دڕکی نییەو، بۆنێکی خۆشو تیژی هەیەو، کێویو ماڵی یە، دەشتوانرێت بڕۆێنرێت یان زۆر بکرێت بەهۆی ئەو ڕەگانەوە دەبێت کە لە ناو گڵەکەدا لەبەهارو پایزدا لە شوێنی بەرسێبەرو بە هێڵێك دەروێنرێت کە ٣٠ سەنتیمەر لە یەکترییەوە دووربن، واتە (متوربە ناکرێت).

ئەمەش لەو سەوزانەیە کە لەباخی چێشتخانەی ماڵدا حەز بەڕواندنی دەکرێت.

لە قۆناغی خونچەکردنی گوڵەکەیدا، گەڵاکانی نەعنا دەقرتێنرێنو کۆ دەکرێنەوە، واتە پێش ئەوەی کە نەعناکە گوڵ بکات، چونکە دوو جار گوڵ دەکات، جاری یەکەم: لەنێوان هەردوو مانگی تەمووزو ئاب داو، جاری دوومیش: لە پایزداو لەمانگی ئەیلوول دا.

بەهای خۆراکی نەعنا لەوەدایە، لەبەر ئەوەی گەڵاکەی سەوزە ئەوا لە کوردەواریدا لەگەڵ زۆر خۆراکدا دەخورێتو، خواردنیشی بەکاڵی تامی توونە، (سەد) گرام لە نەعنا (٦٥) کالۆری (گەرمۆکە)) وزە بەلەش دەبەخشێت کە بڕێکی باشە واتاڕادەیەك کەم نییە.

پێکهاتوەکانی ناو نەعناش ئەم مادانەی تێدایە کە لەئەنجامی شیکاری کیمیاییەوە دۆزراونەتەوە بۆ هەر (١٠٠) گرامێك لە نەعنا ئەم ڕێژانە هەیە:

١-مادە کاربۆهیدرەیتەکان	بەریژەی ٧,٩ گرام لە سەدا.
٢-مادە پرۆتینییەکان	بەریژەی ٤ گرام لەسەدا.
٣-مادە چەورەییەکان	بەریژەی ١,٤ گرام لە سەدا.
٤-کالیسیۆم	بەریژەی ٢٠٠ گرام لەسەدا.
٥-فۆسفەیت	بەریژەی ٨٠ گرام لەسەدا.
٦-ئاسن	بەریژەی ٨ ملليگرام لەسەدا.
٧-ڤیتامین A	بەریژەی ١٤٠٠ یەکەی نیودەولەتی (I.U) لەسەدا.
٨-ڤیتامین B1	بەریژەی ٠,١٣ ميلليگرام لەسەدا.

تایبەتمەندیو سوودەکانی نەعنا:

نەعنا، تامو بۆنێکی خۆشو باشی هەیە، بەهۆی بوونی ئەو رۆنە هەلفریوەی کە بەریژەی ٢,٥٪ تییدایەو، بە (رۆنی نەعنا) دەناسریتو، بێ رەنگو تیژ بۆیە، ئەم رۆنە پیکهاتووە لەمانە:

٥٠-٨٠٪ لە مەنسۆڵ Menthol، مادە تەرپینەکانی وەك : مینسۆن Menthone، لیمۆنین Limoneneو فیلاندرین phellendreneو پیانین Pinene.

بەوەش خواردنی نەعنا پاش خواردنی سیر یان پیاز، دەتوانیت بۆنەکانیان نەهیلیتو بۆنی دەم خۆش بکات، هەروەك بەهۆی ئەو بۆنە خۆشەیەوە دەتوانریت عەتری لێ دەربهینریت کە پاشتر باسی دەکەین.

لیرەدا دەتوانین ئەم سوودانەی نەعنا لە دوو روانگەوە کورت بکەینەوەو باسیان لیوە بکەین، ئەوانیش:

أ-لە ڕوانگەی پزیشکییەوە.

ب-لە ڕوانگەی پیشەسازییەوە.

أ-نەعنا لە ڕوانگەی پزیشکییەوە:

لەباری پزیشکییەوە، نەعنا گیادەرمانێکی زۆر بەکەڵکەو سودی بۆ ئادەمیزاد گەلێك زۆرە، کە دەتوانین لەم چەند خاڵەدا کورتیان بکەینەوە:

١-بۆ چارەسەرکردنی هەڵامەتی منداڵ بەکاردێت، ئەویش بەدانانی گەڵاکانی نەعنا لەشەودا لەسەر ئاگرێك لە ژووری خەوتندا، کە مادە چالاکەکەی زوو دەهەڵمێتو بڵاودەبێتەوە تێکەڵی هەوای ژوورەکە دەبێت.

یان نەعنا، بە سەوزی بێت یان بەوشکی، دەکرێتە هەر چێشتێکی شلە، بەتایبەت چێشتە فۆلکلۆریەکانی وەك: دۆخەوا، کە جگە لە تامو بۆن خۆش کردنی، گەرمیش لە چێشتەکەدا دروست دەکات کە بۆ هەڵامەتو تەنگە نەفەسیی (رەبو-بەرهەنگ) زۆرباشە، هەروەها ئارەزووی خواردنیش زیاد دەکات.

٢-گیای نەعنا لە هەرشوێنێکدا بێت میکرۆبو مێشو مەگەز ناهێڵێت، کە ئەگەر چەپکێك نەعنا بخرێتە ناو پووشی خورما، لە هاویندا کرم تێی نادات.

٣-ئەوانەی خوێنیان خەستە، نەعنا بە (چا)وە بخۆنەوە ڕزگاریان دەبێت.

٤-جاوینی نەعنا بۆ ئازاری دانو وردەبرینی ناو دەم چاکە.

٥-گیای نەعنا لەگەڵ ئاردی جۆ بگیرێتە هەر سەرێك کە ژانە سەری بێت، چاك دەبێتەوە، یان بگیرێتە مەمکی هەر ژنێك کە شیری تێدا مابێتەوەو بووبێتە برین ڕزگاری دەکات.

٦-هەروەها نیمەنمەکی ئاردی جۆو نەعنا بۆ وەتەکانی پیاو لە کاتی ئاوسانیاندا چاکە.

٧-ئاوی نەعنا یان هاراوەی نەعنا دەرمانن بۆ برینی پیس بەتایبەت کرمۆڵی مرۆیی یان گیانەوەر.

٨-ئاوی نەعناو ریالی هەنگوین بۆ ئیشی گوێ باشە.

٩-ئەگەر هەرکەسێك بەبۆنەی دارمانی ژەهراوییەوە تووشی سکچوون (ڕەوانی) بووبێت، بەخواردنی نەعنا چاك دەبێتەوە.

١٠-هەڵگرتنی گەڵای نەعنا بۆ ژن پێش جووتبوون، قەدەغەی سکپڕبوون دەکات.

١١-هەروەك گیراوەی ئاوی نەعنا بەسەر کەوتووترین دەرمانەکان دادەنرێت بۆ چارەسەرکردنی کرژیو ماندووبوونیو ریخۆڵەکانو، یارمەتی چالاك کردنەوەی جگەر وزەرداو دەداتو، گازەکانی ناو ریخۆڵەکانیش دەردەکاتە دەرەوە، بەڵام دەبێت وریا بین لەوەی کە لە کاتی هێڵنجی رشانەوەدا، ئاوی نەعنا نەخورێتەوە، چونکە رشانەوە زیاد دەکاتو دەم وشك دەکاتەوەو (تینوێتی) یش زیاد دەکات، یان بەهۆی زۆر هەستیاریی بەرگی دەرەوەی گەدەوە ناولەش وشك دەکاتەوە.

١٢-هەروەك دەتوانریت سوود لە رۆنە عەترینەكانی گەلاكانی نەعناو رووەكی پۆكالیبتۆس وەربگیریت بەهۆی ئەوئیش و كارەیانەوە كە وەك مادەیەكی دژ بە گەشەكردنی بەكتریا هەیانەو، بۆ پتەوكردنی پووك بەغەرغەرەكردنی لەدەم دا، زۆرباشە.

١٣-بۆ گرانەتێ و تەرووشكی (لەرزوتا).

١٤-بۆ بەدهەرسی باشە، واتە هەرسی خواردن دەكات.

هەروەك لە ئامادەكراوە دەرمانگەرییەكانیش دا بەكاردیت تاكو چیژیكی پەسەندی پێ ببەخشیت زیاتر بەشیوەی رۆنی نەعنابیت یان لەشیوەی ئاوی نەعنادا كە دەستمان دەكەویت لە ئەنجامی دلۆپاندنی (١) كیلۆگرام لە گەلای نەعنا بەتیكردنی (٤) لیتر ئاو.

ب-نەعنا لە روانگەی پیشەسازییەوە:

ئاوی نەعنا لە زۆربەی پیشەسازییەكاندا بەكاردەهینریت؛ لەوانە: پیشەسازی سابون و هەویری دان شۆرین و بنیشت و شیرینی و ساردەمەنییەكان و لە پیشەسازی خۆراكی و جوانكارییەكانیش دا دەخریتە كارەوەو، بۆ زۆر مەبەستی دیش وەك تام و بۆن خۆشكەریك بەكاردیت.

ئەو ریگەیەیش كە بەهۆیەوە ئاوی نەعنامان دەست دەكەویت، ریگەی هەلمە دلۆپاندنە (Vaccum Distillation) كە بەم هەنگاوانە كورت دەكریتەوە:

١-گەلای رووەكی نەعنا، پاش لیكردنەوی، دەكیشریت و، بەئاویكی سارد باش دەشۆرریتەوە.

٢-نەعناكە دەخریتە ئامیری دلۆپاندنەوەو بریك ئاوی نزیكەی (٢,٥) لیتری بۆ هەر (كیلۆیەك) نەعنا بۆ زیاد دەكریت.

٣-دەست بەگەرم كردن و كولاندنی ئاوو نەعناكەی ناوی دەكریت و، وا باشترە بەشیوەیەك بكولینریت كە ئاوەكە بەهیواشی و لەسەر خۆیی بهەلمیت.

٤-هەلمی مادەكانی نەعنا و هەلمی ئاوەكە بەرز دەبنەوە، بەلام لە خەستكەرە (Condenser) كەی سەرەوەدا چڕ دەبنەوە (كە بۆ ئەو مەبەستە دانراوە)و، هەلمەكە بەشیوەی دلۆپە ئاو كۆدەكریتەوە.

تیكەلە خەستەكەش (Condensing Mixture) بۆنیكی عەترینی دلۆپاوی هەیەو پیی دەوتریت: ئاوی نەعنا.

٥-دەتوانریت رۆنی نەعنامان لەو تیكەلە خەستە دا دەست بكەویت، بە بەكارهینانی یەكیك لە توینەرە ئەندامییەكانی وەك: ئیسەر (Ether) لەگەل ئاوی دلۆپینراو و لەگەلیدا بە باشی تیك دەدریت (دەهەژینریت)، ئنجا چەند خولەكیك تیكەلەكە بەجێ دەهیلریت تاكو چینی ئیسەرەكە لە ئاوەكە جیا دەبیتەوە.

پاش هەلماندنی ئیسەرەكەش بەچەند پلەیەكی گەرمی نزم، دەتوانریت (رۆنی نەعنا) كەمان دەست بكەویت.

ماوەتەوە بلیم:

سەرباری ئەو هەموو سوودە زانستی و پزیشكییانەی كە تویژینەوەو ئەزموونیان لەسەركراوەو، كتومت خراونەتە سەر توێی كاغەزەكان، ئەم سوودەیشم لە نەعنا بەدی كردووە، كە: بەخواردنی ئەم سەوزەیەی لای خۆمان، یەكپارچە هیمنی و ئاسوودەیی و ئارامی و دلفراوانی بەدڵ و دەروونی مرۆڤ دەبەخشیت و، ئەو پەری فینكی بەگیانی دەدات و، چالاكی و گورو تین بەلاشەیەكی شەكەت و ماندووش دەبەخشیت.

سەرچاوەكان:

١-الوعي الغذائي الصحي، المهندس الزراعي: محمد سيد احمد حنفي، دار الجبل، بيروت، ١٩٨٩، ص ١٧٥-١٧٦.

٢-الصناعات الغذائية، د. عبد علي مهدي، مطبعة العمال، بغداد، الطبعة السادسة، ١٩٨٦، ص ٢٤١-٢٤٣.

٣-نباتات العطور بين روح العلم وعبق التأريخ، المهندسة سحر السالم، مجلة (اغروتيكا)، عدد ٢٩، ايار حزيران ١٩٩٩، ص ٤٥.

٤-دور النباتات في حياتنا اليومية، د. هدى حمزة الراوي، مجلة (العلوم)، عدد: ٦ نيسان ١٩٨٥، ص ٥٢-٥٣.

٥-گوڵ و گژوگیا، میزرا صديق احمد چنگیانی، چاپی یەكەم/ ١٩٩٠، ل ١٤٥-١٤٧.

٦-گوڵ و گوڵاڵەی كوردستان، ئا: احمد صالح علی، گۆڤاری (پەروەردەو زانست) ژمارە (٥)، سالی (٣)، ١٩٧٣، پاشكۆی تایبەت.

٧-پەروەردەی خیزانی، دانای لیژنەیەك لە وەزارەتی پەروەردە، چاپخانەی الوفاق، بغداد، ١٩٩٨، ل ١٠٠-١٠١.

جینێکی تایبەت دەبێتە هۆی زوو پیربوون

تەها ئەحمەد

زانا ئەمریکییەکان ڕایانگەیاند ئەوجینەی لە دەماخدا هەیەو بەستراوە بە نەخۆشی ئەلزایمەرەوە هۆکاری پیربوونی زووە لای هەندێك کەس لەچاو هەندێکی دیکەدا، تۆژەرەوەکانیش پەیوەندی نێوان ئەو گۆڕانانەیان دۆزییەوە کە لە خانە دەمارییەکاندا ڕوو دەدات وپیربوونی زوو دەخولێنێت، لەگەڵ جۆری جینێکی تایبەت کە بە (ئەپۆلیبۆپرۆتین) ناودەبرێت، یان بەکورتکراوەیی جینی (ئەپۆئی) پێدەڵێن.

ئەم جینە کە لە (٢٥٪)ی مرۆڤەکان هەڵیدەگرن و ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی ئەلزایمەر زیاد دەکەن، جگە لەو نەخۆشییانەی دوچاری ماسوولکەکانی دڵ دەبنەوەو دەبێتە هۆی لەبیر چونەوە ئەگەر ئەوکەسە سەری بەرقورساییەك بکەوێت یان لەکاتی نەشتەرگەری قەستەرەی دڵدا.

زاناکان هەوڵی زانینی هۆکاری ئەو حاڵەتانە دەدەن کە بۆچی هەندێك پیر توانای بیرو یادەوەرییان هەر بەهێزە تەنانەت پاش تەمەنی (٩٠)ساڵی و بۆچی هەندێك کەسانی دیکەش باری تەندروستیان تێکدەچێت و دوچاری خڵەفاویی دەبن و زووش پیر دەبن؟

تۆژەرەوانی بنکەی نۆژداری (دیوك) لەویلایەتی (نورث-کارۆلینا)ی ئەمریکی تێبینییان کردوە ئەو کەسانەی جینی (ئەپۆئی ٤) یان هەڵگرتووە زووتر پیربوون لەچاو ئەو کەسانەی ئەم جینەیان هەڵنەگرتووە، (مورالای دورای



سوامي) پسپۆڕ لە نەخۆشییە دەمارییەکان و سەرپەرشتیاری ئەم تۆژینەوەیە دەڵێت: دیارترین نیشانەکانی زوو پیربوون کە لە هەموو نیشانەکان دیارو سەلێنراو ترە لەبەشی پێشووی کرۆکی دەماخدا دەردەکەوێت، لەڕووی کردارەوە هەموو دیاردە دەمارییەکانی زوو پیربوون دەگەڕێتەوە بۆ کاری ئەم بەشەی دەماخ، لەکاتی پشکنینی ئەم بەشە گرنگەشداو بە چاودێری کردنی کاریگەری ئەم جینە تایبەتە، جۆرێك لە جینی تایبەتمان دۆزییەوە کە دەبنە هۆی ئەو گۆڕانانەی لە خانەدەمارییەکاندا دەدەن و دواتر بەندن بە زوو پیربوونەوە، ئەوکەسانەی جینی (ئەپۆئی٤) یان هەڵگرتووە بەدەست تێکچوونی خێرای کارەکانی ئەو خانە دەمارییانە دەناڵێنن.

وا چاوەڕوان دەکرێت تیمی تۆژەرەوان ئاکامەکانی ئەم لێکۆڵینەوەیە لە پانزەیەمین کۆنگرەی ساڵانەدا بخەنە ژێر مشتومڕو باسەوە کە لە ئۆرلاندۆی سەربە ویلایەتی فلۆریدای ئەمەریکی دەبەسترێت.

لەبیرچوونەوە:

لەو تۆژینەوەیەدا کە دوو ساڵی خایاند، (١٦٥) ژن و پیاوی گرتەوە کە لە نەخۆشخانەکاندا لەژێر چاودێریدا بوون و تەمەنیان لەنێوان (٥٥-٨٥) ساڵانە بوو، پاش جیاکردنەوەیان، کردیانن بە دووبەشەوە، بەشێکیان لەم جینەیان هەڵگرتبوو و بەشەکەی دیکەیان لەمجۆرە جینەیان نەبوو، لەدوای چەندین تاقیکردنەوەی بیرو دەماری ئەم نەخۆشخانە، تۆژەرەوەکان گەیشتنە ئەوەی کە ئەو کەسانەی جینی (ئەپۆئی٤) یان لە دەماخدا هەیە لەچاو ئەوانەی دیکەدا دوچاری تێکچوونێکی زۆرتری دەماریی هاتوون.

زۆربەی ئەو کۆمەڵە خێرخوازییانەی یاریدەی پیروپەککەوتەکان دەدەن ئەم تۆژینەوەیان بە هەنگاوێکی گەورە لەقەڵەمدا، چونکە هەنگاوێکەو دەبێتە هۆی تێگەیشتن لە هۆکارەکانی زوو پیربوون و پەککەوتن.

Internet

ئاوی ژیان لە خانەدا

ڤیان محمد رشید
پسپۆڕی زیندەزانی

مرۆڤ (زیندەوەرێکی شلە) چونکە دوو لەسێی لەشی لەئاوپێکهاتوە.

ئاو ڕۆڵێکی گەورەو بنەڕەت دەبینێت لەپارێزگاری ژیانو بەردەوامی، بەڵام ئەو ئاوەی لە خانەکان یا لەدەوریاندایە لە خەسڵەتەکانی ئاوی ئاسایی جیایە و ئەم خەسڵەتە تایبەتیانەشە کە بایەخی زیندەیی پێ بەخشیوە.

لەشمان ڕەق دەردەکەوێت، ماسولکەکانیشمان وەك ئاسن، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ئێمە زیندەوەری "شلین". چونکە دوو لەسێی قەبارەی مرۆڤ لە ئاوپێکهاتوە (نزیکەی ٤٠ لیتر) کە لە ملیارەها خانەدان، و ئاویش ناوەندێکی گشتییە بۆ هەموو چالاکیە بایۆلۆژییەکان. هەر ئەویشە مادەکانی دی شیدەکاتەوەو شلەکان ڕوون دەکاتەوەو دەیانگوێزێتەوە، سەرەڕای کارلێکیان لەگەڵ هەموو مادەکیمیاوییە بنەڕەتیەکانی ژیاندا. ئاو لە چاودا پاکی دەکاتەوە، لە لیکدا خۆراك شی دەکاتەوە بەهۆی ئەو ئەنزیمانەی تێیدایە، لەشلەی لمفاویدا جەستە لەبەکتریاکانو مادە نائاشناکان پاك دەکاتەوە.

پاش ڕۆیشتنی ئاو لە گەدە بۆ ریخۆڵە، ڕاستەخۆ دەچێتە سوڕی خوێنەوە، و ٩٠٪ شلەی خوێن پێکدەهێنێت واتە پلازما. خوێنیش بەردەوام پاك دەداتەوە، هەروەها هەناسەدانو ئارەق کردنەوە هەموو زیادە ئاوی ناوخانەکان لە ڕێگای پێستو سیەکانەوە فڕێ دەدەنە دەرەوە هەروەها ئاو نزیکەی نیوەی هەموو کۆئەندامێك لە کۆئەندامەکانی لەش پێکدەهێنێت هەر لە جگەرەوە تا دەگاتە دەماخ. تەنانەت ئێسکیش کە زۆر ڕەق ترو وشکتریش دەنوێنێت لەگەڵ ئەوەشدا لەنێوان ١٠ تا ٣٠ ٪ شلەی تێدایە.

لە ساڵی ١٦٦٥ زانای ئینگلیزی ڕوبرت هوك سەرنجی دایە تەپەدۆر وەك خەپلەیەکی شانەی هەنگی بینی، بەهەر یەکێك لەو بۆشاییانەی ناونا (خانە—cell)، لەگەڵ ئەوەشدا تەپەدۆر بەشێکی مردووەو ئاوی تێدا نیە، دواتر هوك هەرخۆی بەو ژورانەی ناو جەستەی زیندوشی ووت خانە بەڵام هیچ هۆکارێکی ئەوتوی لەبەر دەستدا نەبوو کەبزانێت ئەو ژورانە چییان تێدایە.

ئەم کارە تا ناوەڕاستی سەدەی نۆزدە مایەوە تابەتەواوی میرۆسکۆبە بەهێزەکان دروست کرانو تەکنیکەکانی تاقیگەی هەستدار پیش کەوتن کە توانایان زیاد کرد بۆ زانینی ناوەرۆکی خانەکانی گیانەوەرو ڕوەکیش. لە پاش دۆینەوەی پروتۆپلازم لەخانەدا بۆ زاناکان دەرکەوت کە پروتۆلە ئاوو پرۆتینو خوێ بەڵام پلازم بریتیە لە تیکەلەیەك لە ئاوو پرۆتینو خوێ بەڵام ئەم پیشکەوتنانە نەبوونە هۆکاریك بۆ زانینی بایەخی ئەو شلەیەی لەو

خانانەدایــە کــە بریتیــە لــە ئــاو بــەچاو بەچاوپۆشــین لــەو شوێنەی تێیدایە.

هەموو ئاوێك ئاونیە:

لەپاشتردا، لەم چل پەنجا ساڵەی پێشودا، زاناکان بۆیان دەرکەوت کە ئەو ئاوەی لە خانەکاندایە بەشێوەیەکی جیاواز لە هەموو ئاوەکانی دی ڕەفتار دەکات واتە لەو ئاوەی لە ڕوبارێکدا یا لە پیاڵەیەکدایە.

بۆ زاناکان دەرکەوت ئاو لەخانەدا بەپێی ئەوەی نزیکە لەپەردەی خانەکەوە خاسیەتی فیزیایی زۆر نائاسایی هەیەو یارمەتی شیکردنەوەی گەلێك مەتەڵو نهێنی بایۆلۆژی دەدات کە لەبەر دەستدان. وەك: چۆن خانەکان دەتوانن بەشێوەیەکی هاوسەنگیکیمیایی لەگەڵ دەوروبەری خوێندا بژی؟ و چۆن خانەکان دەتوانن بە زیندوی بمێننەوە لەگەڵ ئەوەی توشی وشکبونەوەش دێن؟ و بۆ شێوەکانی ژیان لە چوارچێوەی پلەیەکی گەرمی تەسکدا نەبێت نایەنە بەرهەم.

کەمی زانیاریمان، سەرمان سوڕنامێنێت لەو شلەیەی کە لە خانەکانماندایە، بەتایبەتی ئەگەر زانیان تەنانەت ئاوی ئاسایش، سەری زاناکانی بۆ چەندەها سەدە سوڕمان، تا ئەو کاتەی لەسەدەی هەژدەدا زاناکان زانیان کە ئاو لەیەکگرتنی هایدروجینو ئۆکسجین پێکهاتوەو بەمانایەکی ورد "دوو گەردیلە هایدرۆجین بەرامبەر بەیەك گەرد ئۆکسجین)، و هەموو هەوڵێکیش درا بۆ ئەوەی بزانن ئەم یەك گرتنە لە هەر سێ شێوەی ئاودا (شل، ڕەق، گازی) چۆنە.

ئەمرۆ بەتەواوی دەزانرێت پێکهاتەی ئاوی ڕەقو ئاوی گازی بەشێوەیەکی دیاریکراو چۆنن، ئەگەر ئاو بۆ ژێر پلەی سفری سەدی نزم کرایەوە گەردەکانی لەچەند چینێکی یەك لەسەریەکدا دەیبەستێت لە تۆڕێکی کریستاڵیدا، و لە کۆتاییدا، واتە کاتێك کە ئاو بۆ زیاتر لە ١٠٠ پلەی سەدی گەرم دەکرێت گەردەکانی بەشێوەیەکی هەرەمەکی لەیەکتری دا دەبڕێن. بەڵام کە دێینە سەر ئاوی شل، زاناکان خۆیان لە بارێکی نائاساییدا دەبیننەوە، ڕەنگە بەشێکی کێشەکە لەوەدابێت کە تێگەیشتنی ڕەفتاری شلە بەشێوەیەکی گشتی گرانە. بەپێچەوانەی بەندە کیمیاییەکان لە مادە ڕەقەکاندا کە گەردەکان بەیەکترەوە دەبەستنو بەچەسپاوی دەیان هێڵنەوە، گەردەکانی شلە بەردەوام شوێنەکانی خۆیان دەگۆڕن، ئەمەش وای کردوە لێنۆڕینمان گران بێت. لەناو هەموو شلەکانیشدا ئاو تاڕادەیەکی زۆر دیاریکردنی خەسڵەتەکانی پێکهاتەی لە هەموویان گرانترە، لە ڕاستیدا ئاوی شل بە هۆی هێزی کێشکردنی بەندە هایدرۆجینەکانەوە بەیەکەوە دەبەسترین (گەردیلەی هایدرۆجین زۆربە توندی بەرەو پیری گەردەکانی ئۆکسجین دەچن لە گەردەکانی تەنیشتیاندا)و هەر گەردیك دەتوانیت ئاوەلەکەی خۆی لە نیوان ١٠تا ١٠٠ ملیار جار لە چرکەیەکدا بگۆڕیت.

خەسڵەتیکی دیکەی ئاوی شل نزمی چرییەکەیەتی لەزۆربەی شلەکاندا هەر گەردە لەنیوان ٨-١١ گەردی دی بەدەوردا دیت. بەڵام لە گەردەکانی ئاودا، لەوەناچن لە ٤-٥ گەرد زیاتری هاوسێ بیت لەبەر ئەوە گەردەکە بەرەو ئەوە دەچیت تۆریکی پیکهاتەی ناچەسپیو دروست بکات. چونکە ئەو بۆشاییە ئاو دەدەن زۆر بەئاسانی تیکەڵاوی مادەکانی دی ببن.

دیاریکردنی پیکهاتەی گیراوەیەکی ئاوی، واتە ئەو ئاوەی مادەی کیمیایی تیکراوە، زۆر گرانترو ناخۆشترە لە دیاریکردنی پیکهاتەی ئاوی روون، بۆ نمونە باوادابنیین خوێی چیشت (کە لەسودیومو کلۆر ریژەیەکی یەکسان پیکهاتووە) خرایە کوپیك ئاوەوە، لەوکاتەدا ئایۆنی سۆدیۆم کە بارگەکەی موجەبە، زۆربەتوندی بەرەو ئۆکسجین دەچیت کە بارگەکەی سالبە لە چەند ئاویکی هاوسێیەوە. لە هەمانکاتدا کلۆرەکە کە بارگەکەی سالبە بەرەو هایدرۆحینەکە دەچیت کە بارگەکەی موجەبە، و کاتیك بەتەواوی خوییەکە دەتویتەوە وا دادەنریت کە هەر گەردیلەیەکی سۆدیۆم چوار گەرد ئاو دەوری دابیت یا زیاترو کلۆرەکەش ژمارەیەك کەمتر ئاو دەوری دابیت، ئا بەو شیوەیە هەر خۆی کرایە ئاوەوە زیاتر ئالۆزی دەکات، و لە خانەی زیندویش دا کەبریکی زۆر مادەی تواوەی تیدایەو بەتەنها سۆدیۆم و کلۆریش نین بەلکو پۆتاسیۆمو مەگننسیۆمو فۆسفەیتو گەلیك جۆری چەوری و پرۆتینو کاروهیدرەیتشیان تیدایە، ئەوا گومان لەوەدا نیە کە ئالۆزییەکە زۆر زیاتر دەبیت.

ئاوی هاوسێ:

گۆرانی پیکهاتەی ئاوی خانە بە هۆی هیزیکی فیزیایی تایبەتەوە لە زیادبوندایە، ئەم هیزە پێی دەوتریت "تواندنەوە" ئەوکاتە دەردەکەویت کە ئاو دەبیتە هاوسێی رووی خانەکەو گەردەکان لەم بارەدا روودەکەنە گەردیلەکانی ناو ئەم روە.

و ئەوسا جولەیان دەبەستریتەوەو ئەوەش دەبیتە هۆی ئەوەی کە بەشیکی زۆری بەچواربەندی هایدرۆجینەوە (لەبری سێ یا کەمتر) ببەستریتەوە بە گەردەکانی هاوسێوە، ئەو کاتە بەو ئاوە گۆڕاوە دەلین "ئاوی هاوسێ" Vicinal.

و لەبەر ئەو پیکهاتە تایبەتیەی. "ئاوی هاوسەر" گەلیك سیفەتی جیاوازی هەیە، بۆ نمونە چریەکەی (ئاوی ئاسایی لە ٣٪ کەمترو فراوانی گەرمیەکی زۆرتریشی هەیە پیویستی بە ٢٥٪ وزەی زیاتر هەیە بۆ گەرمکردنی) هەروەها

لینجیەکەشی واتە بەرهەڵستیەکەی بۆ دەرپەڕین– زۆرترە، ئەمەش وای لێ دەکات کە جوڵەی مادە تواوەکان لەناویدا گرانتربن.

هەر خانەیەك سەدان ڕوی وایان هەیە کە هێزی توانەوەی solvation force دروست بکەن. لەراستیشدا نیوەی قەبارەی خانە پێکهاتەی جیاواز پڕیان دەکاتەوە، سەرەڕای ناوکیش، ناوە پلازمە تۆڕیش endoplasmic reticulum هەیە کە ناڕێکەو بەشێکیان دەنکۆڵەی وردی رایبۆسۆم ribosome هەڵدەگرن، یارمەتی کرداری دروستکردنی پڕۆتینەکان دەدەن، سەرەڕای بوونی تەنەکانی گوڵجیش Golgi bodies کە لە ژمارەیەك حەوزۆکە یا کاسەی قاڵبی کێك دەچن‌و ئەو گەردانەی لەناو خانەدا پەیدادەبن کۆیان دەکاتەوەو چاکیان دەکات‌و دەیانگوێزێتەوە بۆ ناو خانە یا بۆ دەرەوەی، هەروەها خانە مایتۆکۆندریا (Mitochondria)شی تێدایە کە شوێنی دروستکردن‌و دەرپەڕاندنی و زەن.

سەرەڕای ئەمانە ژمارەیەی زۆر ترشە چەری تێدایە لەگەڵ سیانەی گلیسرییەکان‌و کاربوهیدرەیت‌و پڕۆتینەکان کە بڕی "ئاوی هاوسێ" زیاد دەکەن بەهۆی زۆر کردنی ڕوەکانی ناو خانەکەوە.

کۆی روبەری پەردەکانی هەموو خانەکانی لەشی مرۆڤ نزیکەی ٣٣٦٠٠٠٠ مەتری چوارگۆشە دەبن (واتە ٣,٣٦ کیلۆ مەتری چوار گۆشە).

دەریش کەوتوە شیکردنەوەی ئاوی هاوسێ لەناو خانەکاندا کاریکی گرانە، چونکە هەربریکی دەربهینریت بۆ شیتەڵ کردن، لە ئاوی "هاوسێی" دەکەویت واتە هیچ خەسلەتیکی نا ئاسایی پیشان نادات ئەمرۆ توانراوە بە گرتنی ئاو لەنیوان دوو رودا لە تاقیگە تاقیکردنەوی لەسەر بکریت. نمونەی ئەم تاقیکردنەوانە دەریان خستوە کە گەلیك خەسلەتی ئاوی هاوسێی تیدایە کە بە شینەیی ناگۆڕین هەروەك ئاوی ئاسایی‌دەیکات، ئاوی ئاسایی هەرکە یەك پلە گەرمی بۆ زیاتر دەکریت ئەوئاوە لینجیەکەی کەمتر دەبیتەوە هەروەها کەمیك چریەکەشی توانای لە گەیاندنی کارەبادا بەرزتر دەبیتەوەو یارمەتی خیراکردنی کارلیکە کیمیاییەکان دەدات،و لەگەڵ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی‌دا کەمیك کرژی روەکەی (Surface tension)ی کەم دەبیتەوە (واتە بەرەو دروستکردنی روەیەکی بریقەدار، ئەم روە لە ئاوی زەلکاو وەستاوەکاندا دەتوانریت کۆمەلیك میروی بچوك هەلبگریت بێ ئەوەی نقوم بن). بەڵام لە ئاوی هاوسێدا هەموو خەسلەتەکان بەکتوپری دەگۆڕین، ئەو حالەتانە لە زۆربەی‌دا پیچەوانە دەبنەوە.

Internet

کۆمپیوتەر شیرپەنجەی کۆلۆن دەدۆزیتەوە..

تۆژەرەوەکانی وولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا رایانگەیاند کە ریگەیەکی نوێ بۆ دۆزینەوەی شیرپەنجەی کۆلۆن دەکەویتە نیو بەکارهینانی بەرنامەی کۆمپیوتەرەوە کەشان لەشانی زیرەکی مرۆیی دەدات بەلام زۆر خیراتر بۆ شیکردنەوەی هەزارەها جینی بۆماوەیی لەیەك کاتدا.

زانایانی بنکەی (گرینباوم) بۆ شیرپەنجە لە زانکۆی (میریلاند)ی ئەمریکی لە پەرەسەندنی بەکارهینانی تۆرە دەستکردەکانی دەمارییدا سەرکەوتنیان بەدەست هینا، کە لە بەرنامەیەکی بیرکاری پیکهاتووەو فرەچینەو دەتوانیت زانیارییە زۆرو ئالۆزەکان دەربارەی شیکردنەوەی جینە بۆماوەییەکان بەشیوەیەکی زۆرخیرا شی بکاتەوە.

(د.ستیفن میلتزر)ی تۆژەرەوە ئاماژەی بۆ ئەوەکرد کە تەکنەلۆژیا لەهەر رۆژیکدا بیت یاریدەی پزیشکەکان دەدات نەخۆشییە شیرپەنجەییەکان هەر لە نیشانە سەرەتاییەکانیانەوە دیاری بکەن‌و بەئەوەش نەخۆشەکان لە نەشتەرگەری ناپیویست بپاریزن. تۆژەرەوەکان لە لیکۆلینەوەیەکی نویدا (٤٠) نموونەی شانەییان لەو نەخۆشانە وەرگرتووە کە تووشی شیرپەنجەی تایبەت بەهەوکردنی ریخۆلەکان هاتوون، بەبەکارهینانی تۆرەکانی دەماریی دەستکرد زیاتر لە (٨٠٠٠)جینی بۆماوەییان لەهەر نموونەیەکدا شیکردۆتەوە، ئەویش پاش راهینانی لەسەر زانینی دووجۆر لووی شیرپەنجەیی لە کۆلۆنداو دانانی زانیارییەکان دەربارەی (١٢) نموونە کەپیشتر نەزانراوە، تۆژینەوەکە بە سەرکەوتوویی هەموو حالەتەکانی بە ووردی‌و بەراستی دیاری کردوە.

تۆژەرەوەکان ووتیان دەتوانریت ئەم شیوازی شیکردنەوەیە بەکاربهینریت بۆ چەندین جۆری نەخۆشی نەك بەتەنیا بۆ شیرپەنجە، ئەم تۆرە دەستکردانە هەر لە دەماخی مرۆیی دەچن‌و دەتوانریت لەسەر زانینی نەخۆشییە تایبەتییەکان‌و لەسەر جیاوازی نیوان جۆرەکانی یەك نەخۆشی رابهینریت.

تۆژەرەوەکان لە کەمکردنەوەی ژمارەی جینە بۆماوەییە پیویستەکانی تۆرە دەمارییەکاندا سەرکەوتوو بوون بۆ ئەوەی دیاریکردنیکی راست ببەخشیت، کەمکرنەوەکەش لە (٨٠٠٠)ەوە بۆ تەنیا (٩٧) جینی بۆماوەیی بوو تاوەکو ئەم شیوازە لە جیبەجێکردندا ئاسانتربیت‌و تیچوونیشی کەمتر بیت لە داهاتوودا.

عەلی Internet

جیاوازی نێوان ژن و پیاو قووڵترە لەوەی دەزانرێت

زانـــا ئەمریکیـــەکان رایانگـــەیاند، جیاوازیـــە بایۆلۆژیـەکانی نیـوان ژن و پیـاو زۆر لـەوە قوولـترن کـە لـە پیشـدا دەزانـرا، هـەروەها زاناکـان لـە تۆژینـەوەکانیاندا سەلماندیان کە پیویستە توخم بەبایەخەوە وەربگـیریت لەکاتی تۆژینەوە پزیشکیەکاندا. لە راپۆرتیکیش دا کە لەلایـەن چـەند تۆژەرەوەیـەکی (پـەیمانگای پزیشـکی ئەمەریکیـەوە) ئامـادەکراوە، ئامـاژە درا بـەوەی ئاسـتی جیاوازی نیوان نیرو مێ دەگاتە ئاستی خانەی مرۆڤ.

هـەروەها زانا ئەمریکیـەکان لـە پـەیمانگای پزیشـکی ئەمەریکیدا وتیان: توخم یەکیکە لەو گۆرانکاریە مرۆییە سـەرەکی و گرنگانـەی، کـە پیویسـتە لـەکاتی نەخشەکیشـان و ووردکـاری تۆژینـەوەکان دا گرنگـی پیبدریـت، ئەمـەش لەسـەرجەم ناوچـەکان و سـەرجەم ئاسـتە پزیشـکیەکان و تەندروسـتیەکاندا، ئەوانـەی کـە پەیوەندییان بە تۆژینەوەوە هەیە.

پیشـتریش تـۆژەرەوە پزیشـکیەکان لایـان وابـوو کـە جیاوازی نیوان ژنان و پیاوان تەنها لە کۆئـەندامی زاوو زێدایـەو جگە لەمە هیچ دیاردەیـەك نیـــە لـــە وەلامدانـــەوەیاندا بـــۆ داوودەرمانە پزیشکیە جیاوازەکان.

هـــەمان ئـــەم تۆژەروانـــە لـــە راپۆرتیکدا کە بەناوی ئاشکرا بوونی هەولـــە بایۆلۆژیەکانـــەوە لـــە تەندروستی مرۆییدا ئامادەیانکرد، ووتیـــان: ئایـــا توخـــم هیـــچ کاریگەرییـــەکی هەیـــە؟ دەزگـــای زانایـانیش وادەبینیـت کـە جیـاوازی نیوان هـەردوو توخم دەگاتـە ئاسـتی خانـەی مـرۆڤ، واتـە ژنـان و پیـاوان لەجۆری نەخۆشی و سووری ژیانیاندا جیاوازن.

هەر لە هەمان راپۆرت دا ئاماژەدراوە بەوەی جیاوازی لـە تووشـبوونی نەخۆشـیدا لـەنیوان هـەردوو توخـم دا هەیـــەو ئـــەندامانی هـــەردوو توخمیـــش بەشـــیوازی جیاوازەوە پابەند دەبن بۆ پاراستنی وزە. جگە لەمـە جیاوازیەکان بەرەو پرۆسەکانی زیندەپاڵ و میتاپۆلیزمی خـــۆراك دەچیـــت، کـــە پـــەیوەندە بەدروســـتکردنی پروتۆپلازماوە، زانایانیش لایان وایە کە ئەم جیاوازیانە دەتوانن جیاوازی لـە وەلامدانـەوەی نیرومـێدا بـۆ داوو دەرمانە جیاوازەکان دروست بکات.

هەروەها راپۆرتەکە بانگیشتی تۆژەروانی کردوە، بۆ ئەنجامدانی تۆژینەوەی زیاتر لەپیناو زانینی چۆنیـەتی وەلامدانـــەوەی هـــەردوو توخـــم بـــۆ نەخۆشـــی و داوودەرمانەکان، هەمان راپـۆرت بانگیشتیشـی کـرد بـۆ نەخشەکیشـانیك بـۆ بەرنامەیـەکی تۆژینـەوەی وا کـە گرنگی بەم جیاوازیانە بدات.

هـــەمان دەزگـــا رایگـــەیاند، پیویســـتە تۆژینـــەوەی وابکریـت کـە ئەنجامـەکانی بـەپیی توخم دەربکەویت، پیویستیشە ناوی ئەوکەسانە ببریت کـە تاقیکردنـەوەو تۆژینـەوەکانیان بەسـەردا دەکریـت، ئەمە جگە لە گرنگی دانی تۆژینەوەو تاقیکردنـــەوە زانســـتیەکان بـــەو زانیاریانـەی کـە پـەیوەندیان بـە سـووری مانگانـەی ژنـەوە هەیـە، ئەوانـــەی کـــە پـــەیوەندیان بەتۆژینەوەکەوە هەیە.




تارا. ج Intenet

هەرزەكاریی

Adolescence

عبدالرحمن عبدالله حمه صالح
تاقیگەی نەخۆشخانەی منداڵبوون
سلێمانی

لە زمانی کوردیدا "هەرزەکار" بەیەکێك دەوترێت کە لە قۆناغێکی دیاریکراوی تەمەن و گەشەدایە، قۆناغەکەش پێی دەوترێت "قۆناغی هەرزەکاریی"، ووشەکەش (هەرزەکار) لێکدراوی هەردوو ووشەی "هەرزە" و "کار"ە، "هەرزە"ش مانای هەڵسوکەوت و دیاردەی دزێوو ناڕێك دەبەخشێت وەك: هەڵەشەیی، درۆکردن، شەڕانگێزی، نەفامی، گوناه و تاوان..

ئەمڕۆ زاراوەی "هەرزەکاریی" چەمکێکی دیاریکراوەو پێناسەی قۆناغێکی دیاریکراوی ژیانی مرۆڤ دەکات، ئەم پێشکەوتنە لە دیاریکردنی ئەم زاراوایەدا لەخۆرئاوا لەگەڵ شۆڕشی پیشەسازیدا سەری هەڵدا کاتێك ئەوانەی تەمەنیان بچوکتر بوو لە هەرزەکارو گەورەکان جیاکرانەوە لە ئیش، هەروەها گۆڕانکارییە کۆمەڵایەتییەکانیش لەوەدا رۆڵی بینیوە کە منداڵ و مێرد منداڵانی خوار تەمەنێکی دیاریکراو "هەرزەکاریی"ی پاراستووە لە ئیشکردن و بەکارهێنانیان. هەروەها پێشکەوتنی زانست و قوتابخانەکانیش بەشێوەیەکی فراوان یارمەتی دیاریکردنی "قۆناغی هەرزەکاریی" یان داوە چونکە ژمارەیەکی زۆر لەقووتابیان لە قۆناغە جیاجیاکانی خوێندندا لەو تەمەنەدان.

تەمەنی هەرزەکاریی:

رێکەوتنێکی تەواو نییە لەسەر ماوەو ساڵەکانی هەرزەکاریی، بەڵام بەشێوەیەکی گشتی تەمەنەکانی ئەم قۆناغە لە نێوان (١٢-٢٠) ساڵیدایە، هەندێك پێیان وایە لە نیوان (١٠-٢١) ساڵیدایە لە کچانداو لەنیوان (١٢-٢٦) ساڵیدایە لە کوراندا بەو پێیەی کچان زووتر بالق دەبن (پێدەگەن) وەك لە کوران و سۆزداریشیان زووتر پێ دەگات. سەرەرای ئەم ناکۆکییەش لە دیاریکردنی ماوەی ئەم

قۆناغەدا، تویژەرەوەکان کۆکن لەسەر ئەوەی کە تەمەنی دەستپێکردنی ئەم قۆناغە دەگونجێت لەگەل تەمەنی پێگەیشتن دا (بالقبوون)و ئەم تەمەنەش بەشێوەیەکی گشتیبە (١٢) سالی دادەنریت، چونکە سالی پێگەیشتن وەکو وتمان لەنیوان کورو کچدا جیاوازەو، هەروەها بە گۆرانی: شارستانی، شوینی جوگرافی، جۆری خۆراكو هەلویستی کۆمەلّ سەبارەت بە ئەنجامدانی سیکس دەگۆریت. بۆ نموونە پێگەیشتن زووتر روودەدات لەناوچە گەرمەکاندا وەك لەناوچە ساردەکان هەروەها لە کۆمەلگا رۆژئاواییەکاندا ئیستا بالقبوون درەنگتر روو دەدات لەچاو جارانیدا بەهۆی باشبوونی خۆراك لەلایەکەوەو لیبووردن لە گوزارشتە سیکسییەکان لەلایەکی دیکەوە.

بارودۆخی ژیانی هەرزەکار خۆیو ئەو کۆمەلگایەش کە تیایدا دەژی دوا سالی تەمەنی هەرزەکاری دیاری دەکات، بۆ نموونە بەردەوامبوون لەسەر خویندنو دواکەوتنی ژیانی هاوسەریتیو پشت بەستن بەخیزان دوا ئاستی تەمەنی هەرزەکایی بەرز دەکاتەوەو دریژەی پێ دەدات، بەلام ئیشکردنو زوو دروستکردنی خیزانو گرتنە ئەستۆی بەرپرسیاریتییە خیزانییەکان بەگشتی قۆناغی هەرزەکاریی زوو کۆتایی پێ دەهینیت.

بۆچوونەکان سەبارەت بە هەرزەکاریی وەك قۆناغیك:

یەکیك لەو بابەتانەی کە لیدوانی لەسەرە سەبارەت بەقۆناغی هەرزەکاریی، بریتییە لە بوونی ئەو قۆناغە لە بنەرەتدا؛ بیروراکانیش جیاوازن، هەندیك پێیان وایە ئەم قۆناغە هەرنییە لەبنەرەتدا، بەبەلگەینەبوونی لەو کۆمەلگانەدا کە مندالّ هەر لە منالییەوە دەچیتە ناو قۆناغی پیاوەتی هەرکە دەگاتە تەمەنی پێگەیشتن چونکە مندالّ دەتوانیت ببیت بەپیاو (بۆنیر) یان ببیت بە ژن (بۆ مێ) بەبێ پەرینەوە بەقۆناغی دیکەدا. بۆچونیکی دی بروای بەبوونی ماوەی هەرزەکاری هەیە بەلام بەدریژکراوەی ماوەی منالیتی دەزانیت کەتیایدا ئەو کەسە گەشە دەکات لەرووی فیزیۆلۆجیو دەروونییەوە گەشەیەکی پلەبە پلەو بەپیاوەتی (بۆ نیر) یان ژنیتی (بۆ مێ) کۆتایی دیت. بۆچوونی سێیەم بە پیچەوانەی ئەوەوە پێی وایە ماوەی هەرزەکاریی ماوەیەکی جیاوازە لە ژیانی تاکی مرۆڤدا بە سیفەتو تایبەتمەندیتیو رووداوو کیشەکانییەوە، بەشیوەیەك کە وینەی نییە لە قۆناغەکانی دیکەی گەشەداو، پێیان وایە ئەم قۆناغەی ژیان قۆناغی جەمو جۆلّو هەلچوونەو مرۆڤ ماندوو دەکات، زۆر لە زاناو دەروونناسو بیریارە ناسراوەکانی وەك فرۆید، هول، سلفان، مارگریت مید، ئیرکسونو بەنەدیکت نوینەرایەتی ئەم بیروراو بۆچوونە جیاوازانە دەکەن.

لە هەمان کۆمەلگاشدا "قۆناغی هەرزەکاریی" لەکەسیکەوە بۆ کەسیکی دی دەگۆریت بەهۆی جیاوازییە بایۆلۆژیو دەروونیو کۆمەلایەتییەکانەوە.

ئیمە لەم سەردەمەی تیایدا دەژین پیویستە دان بەبوونی ئەو قۆناغەدا بنیین لەژیاندا سەرەرای هەموو جیاوازیو ناکۆکییەکان سەبارەت بە دەرکەوتنی یان هۆکارەکانی یان دوورو دریژیی ماوەکەی. ئەوەی ئاگاداری رووداوەکانی دنیابیت بەئاشکرا بۆی دەردەکەویت کە زۆرترین گرنگی بەقۆناغی هەرزەکاریی دەدریت لە کۆمەلگا هاوچەرخەکاندا، ئەو قۆناغە کاریگەریی لە هەموو قۆناغەکان زیاترە لەسەر بوارە جیاجیاکانی ژیان، بوارە کۆمەلایەتیو ئابووریو سیاسییەکان، و ئەو قۆناغە سەبارەت بە خودی هەرزەکارو سەبارەت بە کۆمەلیش زیاتر لە هەموو قۆناغەکانی دی پر لە ماندووبوونو ناسازیی.

ماوەکانی قۆناغی هەرزەکاریی:

هەندیك پێیان وایە "هەرزەکاریی" ماوەیەکە کۆمەلیك تایبەتمەندیتی دیاریکراوی هەیە کە سەرجەمی ئەو ماوەیە ئاراستە دەکات. هەندیکیش قۆناغی هەرزەکاریی دەکەن بەچەند ماوەیەکەوە کە روالەتی هەرزەکاریی تیایاندا دەگۆریتو هۆکارو جولینەری ئەو روالەتو دیاردانەش دەگۆریت کە پەیوەندییان بە هەلسوکەوتو کیشەکانەوە هەیە لەو ماوانەدا.

زۆربەی تویژەرەوەکان قۆناغی هەرزەکاریی دابەش دەکەن بۆ دوو ماوەی بنەرەتی کەبریتین لە : ماوەی پێگەیشتن (بالقبوون)ی سەرەتا، دوا ماوەی هەرزەکاریی. هەرچەندە ژمارەیەکیش لە تویژەرەوەکان پێیان وایە ماوەیەکی سێهەمیش هەیە لەنیوان ئەو دوو ماوەیەی پیشوودا کە بە ماوەی ناوەند ناودەبریتو تیایدا تاکی مرۆ لەلایەکەوە حەز دەکات بگەریتەوە بۆ میرد مندالیو لەلایەکی دیکەشەوە حەز دەکات بەرەو پیاوەتی بچیتو لەم ماوەیەشدا سیفەتە روونەکانی هەرزەکاریی دەردەکەون، کە سیفەتو

هەلسوکەوتەکانی هەرزەکار نەئەوەیە منداڵانە بن و نەئەوەشە پیاوانە (یان ژنانە) بن.

یەکەم/ ماوەی پیگەیشتن یان سەرەتای هەرزەکاریی:

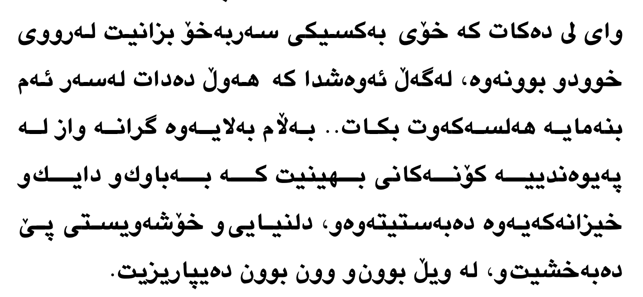
"پیگەیشتن" یەکەم سەرەتای تەمەنی هەرزەکارییە، چەندین نیشانەی جیاکەرەوە هەیە بۆ قۆناغی پیگەیشتن کە لە بنەرەتدا بەیەکەوە بەندن و هەروەها لە ئاراستەو بەلگەکانیشدا یەك دەگرنەوە.

پیگەیشتن–بالقبوون– لەبنەرەتدا کرداریکی بایۆلۆژیە کە لە کاتیکی دیاریکراوی قۆناغەکانی گەشەدا روودەدات کە ئەوەش بە وورووژاندنی ژیرمیشکەرژین pituitary gland دەبیت بۆ دەردانی چەند هۆرمۆنیك کە ئەوانیش لەریگەی خۆیانەوە رژینە سیکسییەکان دەوروژینیت بۆ دەردانی هۆرمۆنە تایبەتییەکانی نیرینەو میینە، لە ئەنجامی ئەوەشدا کرداری گۆرانی فیسیۆلۆژی روودەدات کە دەبیتە هۆی دەرکەوتنی نیشانەو دیاردە ناوەندییەکان لەرووی توخمەوە کە نیرو می لەیەکتر جیادەکاتەوە، هەروەها دەبیتە هۆی گۆرانی کتوپر لە گەشەی لەشدا بەشیوەیەکی گشتی،



هەموو ئەم گۆرانە توخمی و جەستەییانە نیشانەی تیپەراندنی قۆناغی منداڵی و چوونە ناو قۆناغیکی نوییە. لەم قۆناغەشدا سەرەرای گۆرانە جەستەیی و سیکسییەکان ژیانی سۆزدارییش دەگریتەوە کە پەیوەستە بەو گۆرانە بایۆلۆژیانەوە کە ئاماژەی پیدرا.

گرنگترین نیشانەکانی ماوەی بالقبوون پەیوەندی بەلایەنە سیکسییەکانەوە هەیە، ئیتر ئەو لایەنانە ئاشکرابیت یان شاراوە، ئەوبارو دۆخە زالەو ئەوەش حالەتیکی سروشتییە، لەبەر ئەوەی هیزی پالنەری سیکس لەم ماوەیەدا زۆرەو ئەوکەسە پیگەیشتووە لە شیوەی ئاستەنگیکدا هەستی پی دەکات لەبورای سیکسیدا، کە پالی پیوە دەنیت بۆ بەتالکردنەوەی بەشیوەیەك لەشیوەکان.

لایەنی توخمی تەنها لایەنی جیاکەرەوەی ئەم ماوەیە نییە، لایەنیکی دیکەش هەیە کە پەیوەندی بەلایەنی توخمەوە هەیە لە لایەك و بەلایەنی گەشەکردنی لەشەوە لەلایەکی دیکەوە، هەرزەکار لەکاتی بالقبووندا بۆ یەکەمجار هەست بەوە دەکات کە ئیتر منداڵ نییەو واقیعو رووالەتی وای لی دەکەن کە بەپەیوندییەکانیدا بچیتەوە لە چوارچیوەی خیزاندا، لەگەڵ ئەوەدا کە هەرزەکار بە خۆشییەوە پیشوازی لە نشانەکانی پیاوەتی دەکات لەخۆیدا کە ئازادە لە هەلسوکەوت و بەتالکردنەوە سیکسییەکانیدا، لەگەڵ ئەوەشدا هەست دەکات ئەو ئازادییە نوییەی پابەندی ترس و دلە راوکییەو لەوەدا کە دایك و باوك بەچاویکی دی سەیری دەکەن، هەرزەکار لەم قۆناغەدا لەلای دایك و باوك لەوە دەرچووە کە منداڵ بیت و دەم منداڵ تیبگەیەنریت و لی ببوردریت، بەلکو گەنجیکە لی دەپرسریتەوە سزا دەدریت لەسەر هەلسوکەوتی، وەك گەورە، بەو شیوەیە هەرزەکار هەست دەکات کە ئیتر خۆی بەر پرسیاریتی دەگریتە ئەستۆو ئەمەش هەستی دلە راوکی و دابران و نەبوونی دلنیایی لەلا دروست دەکات، هەستکردنی بەم تەنیایی و دابرانە لەگەڵ هەستکردنی بەوەی کەچی دی منداڵ ننیە لە روالەت و پیداویستییەکانیدا،  وای لی دەکات کە خۆی بەکسیکی سەربەخۆ بزانیت لەرووی خوودو بوونەوە، لەگەڵ ئەوەشدا کە هەوڵ دەدات لەسەر ئەم بنەمایە هەلسەکەوت بکات.. بەلام بەلایەوە گرانە واز لە پەیوەندییە کۆنەکانی بهینیت کە بەباوك و دایك و خیزانەکەیەوە دەبەستیتەوەو، دلنیایی و خۆشەویستی پی دەبەخشیت و، لە ویل بوون و وون بوون دەیپاریزیت.

دووەم/ ماوەی هەرزەکاریی ناوەند:

ئەم ماوەیە دەکەویتە نیوان ئەو ماوەیەی کە گۆرانە کتوپرو خیراکانی تیدا روو دەدات لەرووی گەشەی لەش و سیکسەوە، و ئەو دوا ماوەیەی هەرزەکاریی کە ئیتر هەرزەکار دەگاتە ئاستی پیاوەتی (یان ژنیتی) و تایبەتمەندیتییەکانی. ئەم ماوەیەکە بەزۆری دەکەویتە نیوان (١٥) و (١٨) سالییەوە جیاوازییەکی ئەوتۆی نی یە لەگەڵ ماوەی پیش و پاش خۆی لەرووی زالبوونی چەند هۆیەکی بزوینەری هەلسووکەوت و

سۆزەوە، لەرووی سیکسییەوە هەزەکار گرنگی بەرەگەزی بەرامبەر دەدات وەك ئاوات و ئامانجێك، ئیتر ئەوگرنگی پێدانە راستەوخۆ بێت یان لەرێگەی ویناکردن و ئەندیشەوە بێت.

لەرووی پەیوەندییەکانەوە هەرزەکار روودەکاتە پەیوەندی بەکەسێك یان زیاترەوە لە دەرەوەی خێزان، و لەوانەیە ئەم پەیوەندییە لە پەیوەندییەکانی ناو خێزان متمانەدار ترو توندوتۆڵتربێت.

هەر لەم ماوەیەدا هەلسوکەوتی هەرزەکار روون دەبێتەوە لەو لایەنەوە کە دەیەوێت پێناسی خودی خۆی بسەلمێنێت لەهەمووو ئاستەکاندا، حەزدەکات سەربەخۆ بێت لەهەستکردنەکانیدا.

گرنگترین ئەو نیشانانەش کەئەم ماوەیە جیادەکاتەوە بریتییە لە دەرکەوتنی رەوتی نموونەیی هەرزەکار سەبارەت بە کاروبارەکانی ژیان بۆ ئەوشتانەی کە خۆی بەنموونەییان دەزانێت و بەوپەری خوێن گەرمی و پابەندبوونەوە پەیڕەوی دەکات، کە هەندێك جار پاڵی پێوە دەنێت بۆ تووڕە بوون و هەڵچوون و دەست درێژی کردنە سەر کەسانی دی یان خۆی و تەنانەت هەوڵدانی بۆ خۆکوشتن لە هەندێك باری سەختدا.

تایبەتمەندیتییەکانی خودی هەرزەکارو دەوروبەرو کولتوری کۆمەڵایەتی ئەو کۆمەڵگایەش کە هەرزەکاری تێیدا دەژی رۆڵی کاریگەری هەیە لە دیاریکردنی ئەو شتانەی کە هەرزەکار بە نموونەییان دەزانێت. زۆر جاریش بە نموونەیی بینینی شتەکان لەلای هەرزەکار لەخۆرایەو تایبەتە بە خودی هەرزەکارو سیفەتە کەسێتی یەکانی لە هەستکردنی بەواقیع و هەڵسەنگاندنی ئەو واقیعە.

سێهەم/ دوا ماوەی هەرزەکاریی:

ئەم ماوەیە دەکەوێتە نێوان تەمەنی هەڤدە (١٧) ساڵی و ئەوتەمەنەی کە ئەو کەسە بەرپرسیاریتیەکانی ژیان دەگرێتە ئەستۆ. تواناو ئارەزووی سیکسی لەم ماوەیەدا زیاددەکات و، نیشانە بنەرەتییە جیاکەرەوەکانی هەرزەکاریی تێدا دەردەکەوێت و دەچەسپێت بۆ قۆناغی ئایندە (پیاوەتی یان ژنیتی) ئەویش لەرووی:

کاملبوونی سۆزداری و، گەشەی هۆکارەکان لەپشت سیکسەوە. کە رەنگدانەوەی دەبێت بۆ تێپەراندنی ملمڵانێ سیکسییەکانی پێشووو گۆڕینی بەتاقیکردنەوەی سیکسی کامڵ و سروشتی.

هەر لەم ماوەیەدا پێویستی دەرکەوتن و جێگیر بوونی ناسنامەی کەسیتی دەردەکەوێت. هەرزەکار زیاتر دەچێتە ناو واقیع و ژیان و کۆمەڵەوەو ئەمەش ناچاری دەکات کارلێك بکات لەنێوان خودی خۆی و واقیعدا، لەبەر ئەو هۆیەش هەرزەکار پێویستی بەدۆزینەوەی پلەو پایەیەکی گونجاو دەبێت لە کۆمەڵدا بۆ ئەوەی خواست و ئاواتەکانی لەچوارچێوەیدا بهێنێتە دی. سەرنەکەوتنی هەرزەکار لەبەدەستهێنانی ناسنامەی کەسیتی سەربەخۆی خۆی لەم ماوەیەدا، بە شێوەیەك کە ئاراستەیەکی راست بگرێتە بەرو بیگەیەنێتە پلەو پایەیەکی کۆمەڵایەتی گونجاو (ئیتر لەرێگەی ئیشکردن و پیشەیەکەوە بێت یان لەرێگەی دروستکردنی خێزان یان خوێندنەوە بێت) نا ئومێدی و هەستی خۆ بەکەمزانین و بێ بڕوایی و نائارامی و ونبوونی بۆ دەخولقێنێت، کە ئەویش بەردەوام توانای رزگار بوون لە ململانێکانی هەرزەکاریی و تێکەڵاو بوونێکی بەرپرسانە لە کۆمەڵدا دوا دەخات و رێگەی لێدەگرێت.

کێشەکانی هەرزەکاریی:

بەشێوەیەکی گشتی ئەو تاقیکردنەوانەی رووبەرووی کۆمەڵ یان هەرزەکار دەبێتەوە لەم قۆناغەدا لەوانەیە تارادەیەکی زۆر لە یەك بچێت، بەڵام کارلێکردنی هەرزەکار لەگەڵیداو کاردانەوەکانی کۆمەڵ بۆی لەوانەیە لەنێوان کۆمەڵێك و کۆمەڵێکی دیکەدا یان لەنێوان هەرزەکارێك و هەرزەکارێکی دیدا جیاوازبێت.

کۆمەڵ بەهۆی کێشەکانی هەرزەکاریی و هەڵسوکەوتی هەرزەو نارێك و پێکەوە ماندوو دەبێت، بەڵام خودی هەرزەکار ماندوترە بەهۆی تایبەتمەندیتییەکانی ئەم قۆناغەوەو قۆناغێکی ناسازە سەبارەت بەخۆی، پێویستە کێشەکانی کۆمەڵ بەدەست هەرزەکارەوەو، هەرزەکار بەدەست ئەو قۆناغەوە کەپێیدا تێدەپەرێت پێکەوە رەچاو بکرێت وەك پێداویستییەك بۆ گەشەی تاك و ئامادەکردنی بۆ ژیان.

لە قۆناغی هەرزەکاریدا هەرزەکار رووبەرووی سێ جۆر لە لەکێشەکان دەبێتەوە کە بریتین لە:

١-کێشە سیکسییەکان:

کێشە سیکسییەکان لە قۆناغی هەرزەکاریدا لە ئارەزووی بەتاڵکردنەوەی ووزەی سیکسییەوە سەرهەڵدەدات، ئەویش بەهۆی: نەبوونی هاوسەنگی لەنێوان هاندەری سیکسی

وبەتالکرنەوەیدا، یان بەتالکردنەوەی ئەم هاندەرە بەریگەی نائاسایی یان ناپەسەند سەبارەت بە هەرزەکار یان بەو کۆمەڵەی کە تیایدا دەژی. ئاسانترین ریگە کە هەرزەکار بەکاری دەهینیت بۆ بەتالکردنەوەی ووزەو ئارەزووی سیکسی بریتی‌یە لە دەستپەر (یان ئاوهینانەوە) چوونکە گرتنە بەری شیوازەکانی دیکەی بەتالکردنەوەی ئارەزووی سیکسی، وەك سیکس لەگەڵ هەمان توخمدا (Homosexual)، یان سیکسی سروشتی (نیرومێ) نایاسایی و هەرەمەکی، هەرزەکار رووبەرووی چاودیری و سزای یاسایی یان سزای مەعنەوی کۆمەڵایەتی دەکەنەوە، چونکە کۆمەڵ ئەو کارانە بە بەد رەوشتی دادەنیت و، ئەنجامدانی ئەو کارانەش دۆخیك لە ترس ودلەراوکێ لە هەرزەکاردا بەرپا دەکات بەهۆی نەخۆشی و ترسی ئاشکرا بوون و ئابرووچوون، ئەمە بیجگە لەوەی کە بەردەوامبوون لەسەر ئەم کارانە تیروانینیکی هەڵە دەبەخشیت بەهەرزەکار سەبارەت بە سروشت و بەهاو گرنگی ژیانی هاوسەریتی لە پاشەرۆژدا.

هەرچەندە دەستپەر بەشیوەیەکی گشتی مەترسی تەندروستی لە رووی دەروونی و لەشەوە نیە دەتوانریت بەدیاردەیەکی سروشتی دابنریت لە تەمەنی هەرزەکاریدا، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ئەم کردەوەیە رەنگدانەوەی خراپی دەبیت لەسەر هەندیك لە هەرزەکاران، ئەویش بەهۆی کاریگەری خراپی ئەو ترسەی کە هەیانە لەسەر باری دەروونییان، یان بەهۆی پەیرەوکرنی ئەم کردەوەیە بە شیوەیەکی توندو تیژو زیاتر لەرادەی خۆی کە زیان بە لەش و ئەندیشەی ئەو هەرزەکارە بگەیەنیت. رەنگە خوگرتنیش بەم کردەوەیەوە پاڵ بە هەرزەکارەوە بنیت بۆ دوورکەوتنەوە لە واقیعی راستەقینەی ژیان لەلایەکەوەو، لەتوانای کاملبوونی سیکسییەوە لەلایەکی دیکەوە، هەروەها دەکریت پاڵ بەهەرزەکارەوە بنیت بۆ گرتنە بەری ریگەی چەوت و لادان.

هەرزەکاری کچ زۆر کەمتر ئەم ریگەیە بەکاردەهینیت بۆ شکاندنی ئارەزووی سیکسی وەك لە هەرزەکاری کور کە بەزۆری ئەم ریگەیە بەکاردەهینیت، ئەویش چونکە ووزەو ئارەزووی سیکسی کور لە ئەندامی زاووزییدا کۆ بۆتەوە، بەڵام ئەم ئارەزووەی کچ بەسەر هەموو لەشیدادابەش بوە.

کاتیك هەرزەکار ناتوانیت ئارەزووی سیکسییەکانی بشکینیت، باری دەروونی و ژیری ئالۆز دەبیت و رەنگدانەوەی لە هەلسوکەوتیدا دەبیت و بەزۆری ئەو حالەتە بەکردەوەی ناپەسەند دەردەبریت وەك توورەیی و توندوتیژی و ئازاردان، جاری واش هەیە هەوڵ دەدات چارەسەری بکات بە وەرگرتنی مادە هیورکەرەوەو بێ هۆشکەرەکان کە دەشیت کیشەی زیاتری بۆ دروست بکات کە نەتوانیت زاڵ بیت بەسەریاندا.

رینمایی‌کردنی هەرزەکار لەم قۆناغەدالەرووی رۆشنبیرییەوە یارمەتییەکی زۆری دەدات بۆ تیپەراندنی قۆناغەکە بەشیوەیەکی دوور لە مەترسی و رەنگدانەوەی خراپ.

٢-*کیشەکانی ناسنامەی کەسیتی:*

هەرزەکار لەم قۆناغەدا واهەست دەکات کە پیویستە ناسنامەیەکی کەسیتی سەربەخۆی هەبیت، ئەمەش بەزۆری پالی پیوە دەنیت بۆ دورکەوتنەوە لەپەیوەندیی خیزانی و لەبری ئەوە رووکردنە دروستکردنی پەیوەندی لەگەڵ هاورییەك یان کۆمەلیك لە هاوتەمەنەکانی، واهەست دەکات شوینی گونجاوی ئەو دەرەوەی مالەو خیزانەکەی ریگریکە لەبەردەم سەربەخۆبوون و پیگەیشتنی خودی ئەو.

ئەم حالەتەش بەتایبەتی لای ئەو هەرزەکارانە روو دەدات کە لە قۆناغی منداڵیدا مامەلەی رەق و توندوتیژیان لەگەلدا کراوە، یان کیشەو نائارامی بەردەوام لەخیزانەکانیاندا هەیە، بۆیە هەولی یاخیبوون لەو واقیعە دەدەن. ئەمەش لەخۆرئاوا بەشیوەیەکی بەرفراوانتر دەردەکەویت وەك لە خۆرهەڵات.

گرنگترین کیشەکانی هەرزەکار لەچوارچیوەی خیزانەکەیدا لە هەلویستیدایە بەرامبەر بە دایك و باوکی، چونکە زۆربەیان پییان وایە کە دایك و باوکیان یان یەکیکیان لییان تی ناگەن و ئەمانیش تەمەنیان گۆرانی بەسەردا هاتووەو پیویستە بەگویرەی ئەو گۆرانە مامەلەیان لەگەلدا بکریت، بۆیە لە ئەنجامدا هەرزەکار پێی وایە مافی خۆیەتی بە ئازادی و بەبێ هیچ ریگیری و رینمایی کردنیك هەلسوکەوت بکات، زۆر جاریش بەیاخی بوون و توندو تیژییەوە داوای ئەم مافە دەکات، لەکاتیکدا کە بەردەوامیشە لە پشت بەستن بەدایك و باوکی لەرووی ماددی و گوزەرانیشەوەو، ئەو پشت بەستنەش هەر بەمافی خۆی دەزانیت، ئەم تیکچوونە لە

پەیوەندی هەرزەکاردا بەخیزانەکەیەوە زۆر بەئاشکرا لەژیانی ئەمرۆدا بەرچاو دەکەویت، کە بووەتە هۆی ئالۆزی زۆر بۆ هەرزەکار خۆی و خیزانەکەشی. چەندە خیزانیش کەمتەرخەمی بکات لەپەروەردەو رینماییکردنی هەرزەکاردا ئەوەندە ئەم دیاردەیە زیاد دەکات و مەترسییەکەشی گەورەتر دەبیت.

جلەو شلکردن بۆ هەرزەکار لەو تەمەنەداو رێ نەگرتن لە ئازادبوونی کە هەندیك لە دەروونناسەکان بەلایانەوە پەسەند بوو لەشەستەکاندا لە ئەمەریکاو ئەوروپا تاقیکراوەتەوەو ئەنجامەکانی سەرکەوتوو نەبووە، بۆیە گەرانەوە بۆ ئەو بروایەی کە پاوانی خیزان بۆ هەرزەکار تا رادەیەك پیویستە بۆ بنیاتنانی راستەقینەی کەسیتی هەرزەکارو ئامادەکردنی بۆ دوارۆژ.

زۆر جار هەلسوکەوت و ئاراستە نموونەییەکانی هەرزەکار لەم قۆناغەداو سەرنەکەوتنی لەبەر جەستەکردن و بەدی هینانی لەواقیعدا هەرزەکار تووشی نائومیدی دەکات و کاریگەری قوولی دەبیت لەسەر باری دەروونی لەدوا رۆژدا، بەتایبەتیش ئەگەر هەرزەکارەکە کەسیکی ئەندیشەیی و هەستیار بیت، رەنگە هەرزەکار یاخی ببیت لەو هەلوسکەوتە نموونەییەی کە خواستویتی و ئاراستەی پیچەوانە بگریتە بەر، وەك ئەوەی بیەویت تۆلەی خۆی لە کۆمەل و لە خۆشی بکاتەوە لەهەمان کاتدا.

کیشەکانی پلەو پایەی کۆمەلایەتی و ژیان:

هەولی هەرزەکار بۆ بەدەستهینانی خواست و ئاواتەکانی لەپلەو پایەی کۆمەلایەتی لەناو کۆمەلداو لە ژیاندا لە دواماوەی هەرزەکاریدا سەر هەلدەدات، بەزۆری لەنیوان (١٨)و (٢١) سالیدا بۆ کچان و لەنیوان (١٨)و (٢٦) سالیدا بۆ کوران. ئەم هەولدانەش رووبەرووی واقیعی ژیان دەبیتەوەوئەنجامەکانیشی بەندە لەسەر دوو هۆکار: تواناکانی هەرزەکار خۆی، ئەوەی کە واقیعی ژیان دەی رەخسینیت بۆ بەرجەستەکردن و بەدیهینانی ئەو توانایانە.

کیشەکانی هەرزەکار لەم رووەوە بە زۆری لەم بوارانەدا دەردەکەویت:

-یەکەم شت کە هەرزەکار لەوانەیە رووبەرووی ببیتەوە بریتییە لەسەرنەکەوتنی لە بەدیهینانی ئاواتەکانی لە خویندندا بەوشیوەیەی کە خەونی پیوە بینیوە.

لەوانەیە ئەم سەرنەمەوتنەش گەورەترین کاریگەری بەردەوام لە ژیانی دەروونی هەرزەکاردا بەجێ بهیلیت، لەوانەیە ئەم سەرنەکەوتنەش سەرنەکەوتنی دی بەدوادا بیت کە دۆزینەوەی هاوسەری گونجاوە لەگەڵ ئاواتەکانیدا لە دروستکردنی ژیانی هاوسەریتیدا، ئەم دوو سەرنەکەوتنەش لەوانەیە ئاراستەی ژیانی هەرزەکار بەهەلەدا بەریت لەدوا رۆژدا.

-کیشەیەکی بەرچاوی دی لەم قۆناغەدا، ئەوەیە کە دەکریت بەهۆی باروودۆخی کۆمەلایەتی و ئابووری هەرزەکارەوە بیتە دی، چونکە زۆربەیان هەست بە پشت بەستنیان دەکەن بەکەسانی دی لەو دوو لایەنەوە، بەهۆی ئەو بارەوە نارەحەتن و دەیانەویت ئەو حالەتە تیبپەرینن ئیتر لە ریگەی هەولدانی راست و دروستەوەبیت بۆ ئەو گۆرانە، یا خود لە ریگەی چەوت و لادانەوە بیت بۆ کوتکردنەوەی ریگا، زۆر لە هەرزەکارانیش رازین بەو بارەو هیچ هەولیك نادەن بۆ گۆران، هەر چەندە ئەم رازیبوونە رووکەشەش هەستی خۆ بە کەمزانینی لەگەلدایەو ئەگەر ئەم هەستەش لە دەرووندا بچەسپیت دەبیتە هۆی ژەهراوی کردنی دەروونی هەرزەکار بەشیوەیەکی بەردەوام و تیپەراندنی گران دەبیت.

-کیشەیەکی گرنگی دی کە دووچاری هەرزەکار دەبیت کاتیك دەیەویت پێ بنیتە قۆناغی پیاوەتییەوە پەیوەندی بەلایەنی سۆزدارییەوە هەیە، ئەم سۆزدارییەش ئاراستەی ئامانجیکی دیاریکراو دەکات، سەرنەکەوتنی هەرزەکاری کورو کچ لە نەگەیشتن بەپیداویستییە سۆزدارییەکانیان و، نەبوونی توانا بۆ ئاراستەکردنی ئەم پیداویستییانە بەرەو گەیشتن بە ئەنجام ئەویش بەدروستکردنی ژیانی هاوسەریتی، لەوانەیە ببیتە هۆی قەیرانیکی دەروونی توندتر لە هە قەیرانیك بەهۆیەکی دیکەوە. ئەم جۆرە کیشەیەش زۆرتر لە کۆمەلگا خۆرهەلاتییەکاندا روودەدات وەك لە کۆمەلگا خۆرئاواییەکان.

ئالۆزییەکانی باری دەروونی و ژیریی لە قۆناغی هەرزەکاریدا:

بەشیوەیەکی گشتی لیکۆلینەوەکان ئاماژە بە بەرەو زیاد چوونی ریژەکانی روودانی ئالۆزییەکانی باری دەروونی و ژیریی دەدەن لە تەمەنی هەرزەکاریدا، پێ دەچیت ریژەی روودانی ئەم ئالۆزییانەش لەناو کوراندا زوتربیت وەك لەناو کچاندا، تا ریژەی ئەم ئالۆزییانە زۆرت بیت لە هەرزەکارییدا، رەنگدانەوەی خراپی زۆرتری دەبیت لە ژیانی دوا رۆژی

هـەرزەکاردا. بەگشـتی ریـژەی روودانـی ئالۆزییـەکانی بـاری دەروونی زۆرترە لە ئالۆزییەکانی ژیریی.

ئالۆزییـەکانی ژیریـی ریـژەی روودانیـان لـە قۆنـاغی هەرزەکاریدا بەرزترە لە وولاتانی خۆرهەلات وەك لە وولاتانی خۆرئاوا، ئەوەش دەگەریتەوە بۆ ئەو فشارە جیاجیایانەی (خویندن و سۆزداری ودەروونی) کە دەبیتە هۆی ئامادەباشی بۆ تووشبوون بەو ئالۆزییانە، بۆیە دەبینین ئالۆزییەکانی ژیریی بەتایبەتیش نەخۆشی (شیزۆفرینا) ئیستا زوتر (لە تەمەنی بچوکتردا) روودەدات وەك لەوەی کە پیشتر رووی دەدا.

دەتوانریت ئالۆزییەکانی باری دەروونی و ژیری لەم قۆناغەدا بکریت بە چوار (٤) جۆرەوە کە ئەمانەن:

١-ئالۆزییە دەروونییەکان.

٢-نەخۆشی‌یە دەروون جەستەییەکان.

٣-پشیوییەکان لە هەلسوکەوتدا.

٤-ئالۆزییەکانی ژیریی.

بەشیوەیەکی گشتی لەنیوەی یەکەمی ماوەی هەرزەکاریدا پشیوییەکانی هەلسوکەوت دەردەکەویت زیاتر لە ئالۆزییە دەروونیەکان کە بە شیوەیەکی زیاتر لە دواماوەی هەرزەکاریدا دەردەکەویت. نەخۆشیە دەروون جەستەییەکان لە کچانی هەرزەکاردا زیاتر روودەدات وەك لە پشیوییەکانی هەلسوکەوت، ئالۆزییەکانی ژیریی زۆر زیاتر لە کورانی هەرزەکاردا روودەدات وەك لە کچان.

زۆربەی ئالۆزییەکان لە روودانی (دلەراوکێ)دا کۆدەبیتەوە، ئیتر ئەو دلە راوکییە ترسیکی شاراوەیە کە هۆکەی روون نییە، یان لە ئەنجامی باریکی ژیانیی تایبەتییە کە پەیوەندی بەو دلەراوکێیەوە هەیە. لە بازنەی ئەم دلە راوەکییەشدا نەخۆش تووشی ئەمانە دەبیت: نەبوونی توانای بیرکردنەوە، حەپەسان، رارایی و ماندووبوون بیجگە لەچەند نیشانەیەك لەسەر لەش کە حالەتی دلە راوکێی تیادا رەنگ دەداتەوە وەك : سەرئیشەو دلە کوتێ و پشیوی کۆئەندامی هەرس و هتد.

لەدوای دلە راوکێ "خەمۆکی" دیت، لە خەمۆکیدا نەخۆش تووشی غەمباری و بیزاری و رەشبینی و وەرسبوون لە ژیان و هەروەها نائومیدی و وون بوون دەبیت. "هیستریا"ش لە هەرزەکارانی کچاندا زیاتر روو دەدات وەك لە کوراندا، لە هەرزەکاری خویندەواردا کەمتر روودەدات وەك لە نەخویندەوار.

پشیوییەکان لە هەلسوکەوتدا زۆرن، گرنگترین ئەو دیاردانەی کە لە هەلسوکەوتی هەرزەکاردا دەردەکەویت لەبورای پشیوییەکانی هەلسوکەوتی سیکسیدایە، کە مەترسیدارترینیان ئارەزووی لادانە یەکیکیش لەهاندەرەکانی ئەم ئاراستەیە بریتی‌یە لەو زانیرییانەی کە بلاو دەبیتەوەو بەهەرزەکار دەگات لەسەر ئەو کردەوانە لە شارستان و ناوچەکانی دیکەی دنیادا. پشیوییەکی دیکەی بەرچاو لە هەلسوکەوتی هەرزەکاردا لە توندوتیژی پەیوەندییەکانی ناومال و ناوکۆمەلدا دەردەکەویت، یەکیکیش لەهۆکارەکانی ئەم هەلسوکەوتە کەمبوونەوەی رۆلی خیزانە لەپەروەردەکردنی هەرزەکارداو پیش ئەو قۆناغەش، پەروەردەیەکی زانستیانەو دروست. پشیوییەکی دی لە هەلسوکەوتدا کە لەم سالانەی دواییدا رووی لەزیاد بوون کردووە بریتیی‌یە لە دیاردەی خواردنەوەی کهولییەکان و جگەرەکیشان، یان بەکارهینانی مادده هیور کەرەوەو بێ هۆشکەرەکان کەرەنگە رابین لەسەر ئەو مادانە کە ئەمەش کیشەی کۆمەلایەتی گەورە دروست دەکات و زیان بە هەرزەکارو سەرجەمی کۆمەلیش دەگەیەنیت.

لە کۆتاییدا دەلین وەك ریگەیەکی سەرەکی بۆ بەرگرتن لە بەشی زۆری کاردانەوە خراپەکانی "قۆناغی هەرزکاریی" لە ژیانی هەرزەکارو دوا رۆژیدا، پیویستە ئەو مرۆڤە هەر لە قۆناغی منداڵییەوە فیری بە ئاسایی وەرگرتنی سەرنەکەوتنەکان بکریت لە تاقیکردنەوەکانی ژیانیداو، رینمایی و هاواکاری بکریت بۆ پشت بەخۆبەستن بەپلەی یەکەم بۆ چارەسەر کردنی کیشکان و زالبوون بەسەر کۆسپەکاندا، و تابکریت بپاریزریت لە توندو تیژی و دڵ رەقی و دوور بخریتەوە لە پشیوی و ململانیکانی ناو خیزان.

بیجگە لەمەش ئاستی پەروەردەو رینمایی رۆشنبیری لە قۆناغی هەرزەکاریداو، رەخساندنی بواری گونجاو بۆ هەرزەکار بۆ بەرجەستە کردنی خولیاو ئارەزوو بەهرەمەندییەکانی بەشیوەیەکی سوودبەخش بەخۆی و بەکۆمەل، لەگەل باری گوزەران و ئابووری باشی کۆمەل زامنی تیپەراندنی قۆناغی هەرزەکارین بەشیوەیەکی راست و دروست و سوودبەخش بەئیستاو داهاتووی هەرزەکارو کۆمەلیش بەگشتی.

سەرچاوە:

١-النفس تألیف الدکتور علی کمال
الطبعة الثانیة ١٩٨٣.
٢-علم النفس و تطبیقاته التربویة والاجتماعیة.
الدکتور عبد علی الجسمانی بغداد ١٩٨٤.
٣-الشعور بمرکب النقص
تألیف : دبلیو. جي. مکبراید
ترجمة : کاظم سلمان احمد

هەوكردنی جومگەو ئیسكەكان
Osteoarthritis

دكتۆر جەمال

باوترین جۆری هەوی جومگەیە كە لە ئەنجامی تیكشكانی كركراگەی ناو جومگەكان دروست دەبیتو پاشان كار لە ئیسكی ژیر كركراگەكانیش دەكات بۆیە پیشی دەوتریت تیكشكانی جومگە. جومگەی توشبو بەئیشو رەق دەبیتو جولەشی كەم دەبیتەوە. زیاتر لە سمتو ئەژنۆكانو بربرەدا روودەدات، هەروەها جارجار لەسەر جومگەكانی پەنجە بەتایبەتی جومگەی بن پەنجە گەورەی دەستو پێ دەردەكەویت.

پیشتر ریگا چارە باوەكان بریتی بوون لە دەرمانە ئازار كوژەكانی وەك پرۆفینو ڤۆلتارینو ئیندۆسیدو هتد..و نەشتەركاری كە هیچ گۆرانیكیان لە چارەنوسی نەخۆشییەكەدا نەكردووە، بەلام ئیستا گلۆكۆسەماین Glucosamine و كۆندریۆتین Chondriotin دوو پیكهاتەی خۆراكین كە پاش توژینەوە سودیان لە چارەسەری هەوی ئیسكە جومگەدا دەركەوتووە. هەروەها ئەو بەستەرە شانانەی كە لەناوو دەوری جومگەكاندان (كركراگە، ژێ، بەستەرەكان) بەردەوام لەنوێ بونەوەدانو بۆ ئەم دروستبونەوەیەشیان پشت بەم گلوكۆسەماینە دەبەستن.

گلوكۆسەماین Glucosamine:

شەكریكی ئەمینی گلوكۆزە، با بلیین گلوكۆزیكە گروپی (-OH) كەی گۆراوە بە گروپی ئەمینی (-NH_2). پیكهاتەیەكی بایۆكیمیایی بێ ژەهرە بە سروشتی پەیدا دەبیت، لە لەشدا لە گلوكۆزو ترشی گلوتامیك (ترشیكی ئەمینییە) دروست دەبیت هەردووك لەم گلوكۆزو ترشی گلوتامیكە لە سەرچاوە خۆراكییەكانەوە دەستمان دەكەون. میكوكۆپۆلی سەككەرایدەكانو گلایكۆپرۆتینەكان نمونەی

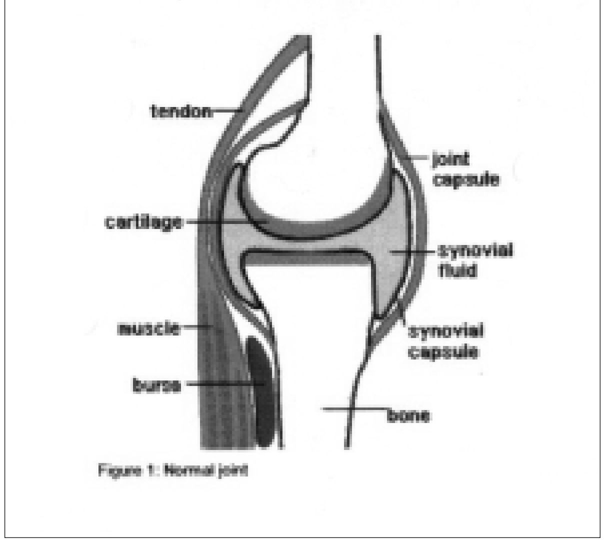
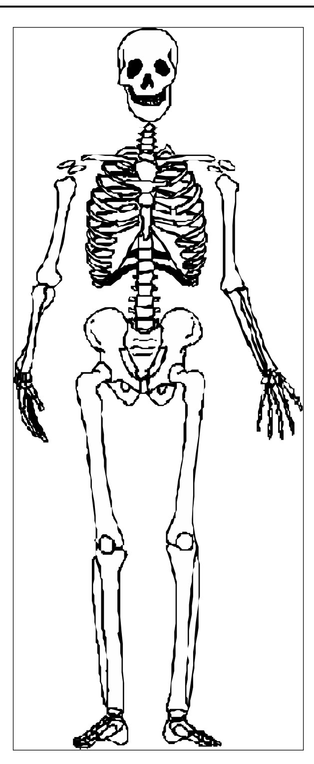


Figure 1: Normal joint



گلوکۆسەماینن.

میوکۆپـۆلی ســەککەرایدەکان Mucoplysaccharides:
یەکێکــە لــە کۆمەڵـــەی کاربۆهێدرەیتە ئاڵۆزەکان کە فـــەرمانی ســـــەرەکیان پێکهێنانی هەیکەلی بەستەرە شانەکانە، نمونەی میوکۆپۆلی سەککەرایدەکان کۆندریۆتینە Chondriotin کـــە لـــە کرکراگــەدا هەیــەو لەترشـــی گلوکۆرۆنیل و گالاکتۆسەماین پێکهاتووە.

ترشـــــی گلوکۆرۆنیـــــک Glucuronic acid:
ترشیکی شەکرە لـە گلوکـۆز دادەتاشـریت، لـە لینجـاوی جومگەکاندا هەیەو پیکهاتەیەکی گرنگی کۆندریۆتینە.

گلایکۆپرۆتینەکان Glycoproteins:
ئەو گروپانـەن کە لە یـەکگرتنی پرۆتین و کاربۆهیدرەیتـە (بـۆ نمونـە گــالاکتۆز) پیــك دیــن. هۆرمــۆن و ئــەنزیم و ئەنتیجینەکان نمونەی گلایکۆپرۆتینەکانن.

ئیسـتا گلۆکۆسـەماین ئـەو دەرمانـە نوییەیـە کـە بـۆ چارەسـەرکردنی ئیسـکە جومگەسـۆ بـەکاردەهینریت و ئـەم پیکهاتانەی خوارەوەی تیدایە:

گلوکۆسەماین سەلفەیت	**٥٠٠ملگم**
ڤیتامین C	٣٠٠ملگم
کالسیۆم کاربۆنیت	٣٠٠ملگم
مەنگەنیز	٥ ملگم

دەرمانیکی بێ ترس و بێ زیانە، لە بازارەکانی خۆرئاوادا هەیەو نرخـی هەرقوتویـەك کـە ٦٠ دەنـك حـەبی تیدایـە ٣٠ پاوەندە، هـەموو کەسیکی توشبو بە هـەوی ئیسـکە جومگـە دەتوانیت بەکاری بهینیت.

وەرزشکردنی ریك و پیك

سودی بۆ ئەو کەسانە هەیە کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە

تۆژینەوەیـــەکی پزیشـــکی دەریخســـت کـــە وەرزشـکردن بـۆ مـاوەی چـوار کـاتژمیر هەفتانـە، لەمەترسـیەکانی توشـبوون بـە نەخۆشـیەکانی خوینبـەرەکانی دڵ و خوینبـەرە تاجیـەکان بـەریژەی نزیکەی لە (٤٠٪) لای ئەو ئافرەتانە کەم دەکاتەوە کە ریژەی شەکر لە خوینیاندا بەرزە.

تاقیکردنەوەکە بەسـەر (٥١٢٥) ژنـی نەخۆشـی شەکرەدا کرا ئەوانەی کە نەخۆشیەکەیان لە پلـەی دووەمدایـە یـان ئـەو شـەکرەیەی کـە پیگەیشـتوان تووشـی دەبن و لـە ئـەنجامدا کەسـەکە بەتـەواوی توانای بەکارهینانی ئینسۆلینی بەچالاکی نامینیت لەگـەڵ زیـادبوونی تەمـەنیدا، ئەمـەش بەشـیکە لـە تۆژینەوەیەکی نەتەوەیی بۆ سستەرەکان لەویلایەتە یەکگرتوەکانی ئەمەریکادا کە سالی ١٩٧٦ دەستی پیکردووە. تۆژەرەوەکانیش جەختیان خستە سـەر ئەو زانیاریانەی کە لەماوەی نیوان ساڵانی ١٩٨٠بۆ ١٩٩٤ لەلایەن ژنانەوە پیشکەش کرا.

نەخۆشـیەکانی خوینبـەرەکانی تـاجی دەبیتـە هۆی گیان لە دەستدانی پتر لـەنیوەی ئەوکەسانەی کـە نەخۆشـی شـەکرەیان هەیـە، هاوکـات جەڵتـە دەبیتە هۆی گیان لەدەستدانی لە (١٥٪).

ئامارەکانیش ئامـاژە دەدەن بەوەی کە نزیکـەی ١٦ ملیـۆن ئـەمریکی لـە وڵاتــە یــەکگرتوەکانی ئەمـەریکادا تووشـی نەخۆشی شـەکرە بـوون، بـەڵام زانیـاری تـەواو سـەبارەت بـە کاریگـەری بەسـوود بەشیوەیەکی تەندروسـتی بەدەسـتەوەنیە بـۆ ئـەو وەرزشـــانەی کـــە لـــە نەخۆشـــەکانی شـــەکرە پیویستە بیکەن.

تارا .ج Internet

پشت ئێشه

دکتۆر عدنان عبدالله
شارەزای نەشتەرگەری گورچیلەو میزەڕۆ

پێشەکی

*ئازاری پشت لەم چەرخەدا بەهۆی گۆڕان لە چۆنیەتی ژیاندا بەبەراورد لەگەڵ چەرخەکانی دیکەدا زۆر باوە بەتایبەتی بەهۆی باری دەرونی و چۆنیەتی بیرکردنەوەوە.

*٥٠٪ی کەسانی کۆمەڵ واز لە کاری زۆر دەهێنن بە هۆی پشت ئێشەوەو ژیان بە پشت ئێشەیەکی ناو بەناو بەسەردەبەن هەمیشە ئازاریان دەبێت.

*پشت ئێشە ڕەنگە کەم بێت و بۆچەند ڕۆژێك درێژە بکێشێت، یان درێژخایەن بێت و بێ توانایی لە دوابێت.

*٣٠٪ی پشت ئێشە هۆکەی بەتەواوی نازانرێت.

*لە بەریتانیادا ساڵانە (٣٧٥٠٠٠) کەس هەندێك کاتی کارکردنیان لەدەست دەچێت بەهۆی پشت ئێشەوە کە دەکاتە (١١,٥) ملیۆن ڕۆژی کار.

*٦٪ی ئەو نەخۆشانەی پزیشکی گشتی دەیان پشکنێت، چارەسەریان بۆ پشت ئێشە دەوێت.

***تەنها کەمێك لەو کەسانەی پشت ئێشەیان هەیە بارەکەیان مەترسی دارە، چونکە زۆربەی پشت ئێشە بۆ خۆی نامێنێت.**

* زۆربەی پشت ئێشە کاتێك لە مێژووی سەر جێی ئاسایی و پشکنینی سەرجێیی دەکۆڵینەوە، هۆکەی دەدۆزینەوە.

*ئەگەر هاتو هۆی پشت ئێشەکە نەتوانرا دەست نیشان بکرێت نابێت هەر لە خۆمانەوە کە وەکو باوە بەکەسەکە ڕابگەیێنین کە هەوی بڕ بڕەکانی پشت هەیە چونکە ئەمە دەبێتە هۆی دڵەڕاوکێ بۆی، لەبەر ئەوە تەنها وا ئاگاداری دەکەین تەنها پشت ئێشەی نیشان کراوی هەیە.

*لەو کۆمەڵگا پیشەسازییەکاندا پشت ئێشە سێهەم کێشەی تەندروستیە پاش نەخۆشیەکانی دڵ و شێرپەنجە، هەرچەندە لەم کۆمەڵگایانەدا خۆ پاراستنی زۆر ڕەچاو دەکرێت بەشێوەی بڵاوکردنەوەی زانیاری و پشکنینی تەندروستی بەردەوام، بەڵام ئەو نەخۆشیانەی توشی پشت دەبن تەنها کاتێك بۆمان دەردەکەوێت چین کەپشت ئازار پەیدا دەکات.



*خۆ پاراستن لەدژی

نەخۆشـــیەکانی پشـــت پێویســـتی‌بە تێگەیشـــتنی ئـــەو پەیوەندیەوە هەیە کە لە نێوان کارە جیاجیاکانی فیسیۆلۆژی ئەوگیان لەبەردایە لەگەڵ فێربونی ڕێگەیەکی پێڕەو کراو بۆ جوڵاندنـی بـاش. هـەر لەبـەر ئەمانەیـە ئەزمونـەکانو تـیۆ بنیـــــــــەکانی کارمـــــــــەندی چارەســـــــــەرکەری سروشتی زۆربەسود دەبن.

*لێکۆڵینـەوە نوێکـان ئـەوە دوپـات دەکەنـەوە کـە ئـەو گۆڕانکاریانـــەی بەســـەر پشـــتدا دێـــن هـــەموویان بـــەهۆی نەخۆشیەکانی پشتەوە نین. ئەو نەخۆشیانەی لـە ئـەنجامی گۆڕانکـاری وەك زەبـری ماسـولکە، تێـك چونـی لـەش‌ولار، ئەنجامی بەکارهێنانی زیادو لە ڕادە بەکارهێنانی جومگـەکان هـەمویان دەگەڕێنـەوە بۆ ئـەو ڕاسـتیەی کـەوا کـاری دەرون‌و جەسـتەیەك یەکەیـەو هـەر لەبـەر ئەوەشـە دەخرێنـە ژێـر نـاو نیشانی نەخۆشیە دەرونیە جەستەییەکان.

*نەخۆشـێك پشـت ئێشـەی هـەبێت زۆر پێویسـتی بـەوە هەیەکە بزانێت هۆکـەی چیـەو لێی تێبگـات. ئـەو کەسـانەی هەمو کات ئازاری پشتیان هەیە گرنگە لایان هۆکەی بزانن‌و چ جـــۆرە گۆڕانکاریـــەك ڕوی داوە لـــە پشـــت یـــانداو دەبێـــت چـــاوەڕێی چـــی بـــن لـــەداهاتوی بـــاری پشـــتیان پـــاش نەشتەرگەری تیایدا یان پاش ئازاری زۆر.

*چـارە سـەرکردنی سروشـتی، یەکێکـە لـەو ڕێگایانـەی دەسـتە بـەر دەکرێـت بـۆ پشـت ئێشـەو تەواوکـەری ئـەو دەرمانانەیـــە کـــە لـــە لایـــەن نـــۆژدارەوە بـــۆ بارەکـــە دەست نیشان دەکرێن.

*بـــەدەر لـــەوەی پشـــت ئێشـــەی نەخۆشـــەکە لەلایـــەن نۆژدارەوە (پزیشکی پسپۆڕی نەخۆشیەکانی دەمار، پزیشکی نەشـتەرگەری، پزیشـکی نەخۆشـیەکانی ئێسـك، پزیشـکی هــەناو) چارەســەردەکرێت، بــەپێی هــۆی پشــت ئێشــەکە، زۆربەی کات تەنها چارەسەری سروشتی هێزی جەستەیی‌و متمانەی دەرونی (یان خۆیی) بەنەخۆشەکە دەدات بۆ ئەوەی ژیانێکی ئاسایی بەسەر بەرێت.

*خاڵی گرنگ لە چارەسەری پشت ئێشەدا تێکەڵاوکردنی هـەردو جـۆری چارەسـەرە پزیشـکی‌و سروشـتی، هـەروەها پرس‌و ڕا بەنەخۆشەکە بۆ هەڵبژاردنی جۆری چارەسەرەکە کە بگونجێ‌و بەسـود ترینیـان بێـت بـۆی بەتایبـەتیش گرنگـی چارەســەری سروشـتی پـاش چارەســەری پشــت ئێشــەی نەخۆشەکە لە لایەنی نۆژداری ئێسك‌و نەشتەرگەری گەورەوە.

*هەتا چۆنیەتی ژیان بەرەو تەکنۆلۆژیای پێشکەوتووتر بڕوات چۆنیـەتی ژیـانی خەڵکەکە ئاسان تردەبێت بەبـەراورد کردن لەگەڵ ڕابوردودا، بەڵام باجی ئەمە پەیدابونی ئێش‌و ئازارە. تێك چونی تەندروستی پاش وەخت لەگەڵ ماندوبونی پێش وەختـی دەرون‌و جەسـتە لەزۆربـەی کەسـاندا بـە هـۆی زیــــاد لــــەڕادە مــــاندوبونی دەرون‌و جەســــتەو ناهەمواریەکانی دیکەی ژیان.

*پشکنین یەکێکە لـەو ئەندامانـەی لـەش کـە ئازارپـەیدا دەکات بەهۆی ئەو جۆرە زیاد لـەڕادە ماندوبونە جەستەیی‌و دەرونیەو هەر چەندە خۆی (واتە پشت) ئەندامێکە لە ئێسکی ڕێك‌و پێکی دامەزراو دروست بوە لەگەڵ ماسولکەی بـەهێز بەچواردەوریدا، بەواتایەکی دی پشت زۆر پێکراوە بۆ هـەموو جۆرەکـانی زیـاد لـە ڕادەمـاندوبونی جەسـتەیی‌و دەرونـی بەکاردانەوەیەك کە پشت ئێشەیە.

*ئازاری پشت بەگشتی ئەنجامی زوپوکانەوەو دڕاندنـی کرکراگـەی نێـوان بـڕە بڕەکانیـەتی، یـان نـاڕێك کـاری ماسـولکەکانی بـەهۆی نـاڕێکی ڕاگرتنـی، یـان گـرژی ماسولکەکانی. ئەم بارانە دەرئەنجامی زیاد لە ڕادە ماندوبونی جەستەییەیان دەرونیە.

*ئـەو گـۆڕان‌و نەخۆشـیانەی کـە لەپشـتیدا ڕودەدەن وە دەبنەهۆی ئێش‌و ئازار پێویستە لە هەموو ڕویەکەوە ڕەچاو بکرێن‌و هـەڵ سـەنگێنرێت نەك تەنـها لـەڕوی نەخۆشـیەکانی ئێسك‌و ماسولکەوە. لەبەر ئەوەی جەستەو دەرون یەکیەکەن لە ڕوی کارو زیندەوەریەوە، بۆیە چەندە ئێش‌و ئازارەکانی پشــت دەتوانرێــت بەنیشــانە دەرونیــە- جەســتەییەکانی نەخۆشی دابنرێت، هەر بەو شێوەیەش هـۆی زۆربـەی ئـەم بارانە ئاشکرا دەبن مێژوی سەرجێیی پشت ئێشە

کـاتێك نەخۆشـێك ئـازاری پشـتی هەیـە پێویسـتە ئـەم خاڵانەی خوارەوەی لەگەڵدا ڕون بکرێتەوە:

١-***شوێنی ئازارەکەی:***

أ-ئەگـەر جێگـای ئـازاری پشـتی نەخۆشـەکە لـە سـەرو ناوەڕاســتی ســێ بــەندەدابو ئــەوا هۆکـــەی ڕەنگەیـــەکێك بێت لەم نەخۆشیانە:

نەخۆشـیەکانی لــەناوچون (Degenerative)، دەرچونـی کرکراگەی نێوان بڕبڕەکان، نەخۆشی (Osteoarthritis).

ب-ئەگەر شوێنی ئازاری پشتی نەخۆشەکە لەناوەڕاستی هەردو شانی بو (ناوەڕاستی پشت ی سنگ) ئەوا هۆکەی لە ئـەنجامی شـێلان شـکاندنی بڕبـڕەی پشـت دوای خوراندنـی ئێسکەکەی (Osteoporotic Crush Fracture of Vertebraete).

٢-ئازاری پشتەکە بۆ کوێی جەستە دەڕوات، بۆ نمونە بۆ بەشـەکانی بڵاو بونـەوەی شـادەماری ڕان (Sciatic Nerve Supply Radiation)

٣-چۆنیەتی دەست پێکردنی پشت ئێشەکە:

أ-ئەگەر پشت ئێشەکە کت و پڕ ڕوویدا، ئەوا هۆکەی دەرچونی کرکراگەی نێوان بڕبڕەکانی پشتە.

ب-ئەگەر پشت ئێشەکە بە شێنەیی و ڕۆژ لەدوای ڕۆژ دەستی پێکرد، ئەوا هۆکەی ڕەنگە نەخۆشی (Ankylosing Spondylitis) بێت.

٤-ئەو فاکتەرانەی پشت ئێشەکە فرە تردەکەن.

٥-چۆنیەتی کاتەکانی پشت ئێشەکە.

أ-چەند بارەبونەوەی پشت ئێشەکە وەك ئەوەی لەنەخۆشیەکانی کرکراگەی نێوان بڕبڕەکانی پشتدا ڕوودەدەن.

ب-پشت ئێشەی درێژخایەن بۆ نمونە لە نەخۆشی (Ankylosing Spondylitis)

خشتەیەکی بەراودی نێوان پشت ئێشەیەك بەهۆی هەوکردنەوە بێت بەرامبەر بەپشت ئێشەیەك کە هۆکەی میکانیکی بێت):

	پشت ئێشەی هەوکردنی	پشت ئێشەی میکانیکی
دەست پێکردنی ئازارەکە	ڕۆژ لە دوای ڕۆژە	کت و پڕە
کاتی فرەبونی ئازارەکە	لەبەیانیاندا	لەئێواراندا
ڕەق بونی بەیانیانی پشت	تێ بینی دەکرێ	نیەتی
ئەنجامی وەرزش کردن بۆ ئازارەکە	ئازارەکە نامێنێ	ئازارەکە فرە تر دەکات

هۆکانی پشت ئێشە:

أ-هۆیە ترسناکەکان:

١-(هەوەکان): بۆ نمونە هەوی میکرۆبی کرکراگەیی نێوان بڕبڕەکانی پشت (Septic Discitis)، سیل ی بڕبڕەکانی پشت (Tuberculosis of Vertebrae)

٢-شێرپەنجە: بۆ نمونە تەشەنەی لو (Tumour Metastases)، و (Myeloma)، لوی دڕکە پەتك (پەتکەدەمار).

٣-ئازارە گوێزراوەکان (Referred Pain).

ب-هەوەکان: بۆ نمونە نەخۆشی Ankylosing Spondylitis.

ج-نەخۆشیەکانی کرکراگەی نێوان بڕبڕەکان یان (Osteoarthritis):

١-دەرچوونی کت وپڕی کرکراگەی نێوان برەکانی پشت.

٢-نەخۆشیە درێژخایەنەکانی کرکراگەی نێوان بڕبڕەکانی پشت (Spondylitis) (Osteoarthritis).

د-نەخۆشیەکانی ئێسك:

وەك خوراندنی ئێسك (Osteoarthritis)، پوکانەوەی ئێسك (Osteomalacia)، فرە ڕژێنەری ڕژێنی ملە قۆرتە تەنیشت وەرەم (Hyperparathyroidism)، نەخۆشی (Paget s)، نەخۆشی (Renal Osteodystrophy).

هـ-کێشە میکانیکیەکان:

هەندێك لەم هۆیانەی پشت ئیشە وەك چارەسەر پێویستی بە نەشتەرگەری هەیە، بۆ نمونە ناتەواویە زگماکیەکان، تەسکی لە پەتکە دەماردا، قەڵەوی، سك پڕی، چۆنیەتی پشت ڕاگرتن، نەخۆشی (Spondylolisthesis).

و-کێشەکانی شانە نەرمەکان:

بۆ نمونە (Fibromyalia)، Sprains، Strains (زەبرەکان).

ر-هۆکارە دەروونیەکان.

ز-هۆکارە دەست نیشان کراوەکان.

پشکنینی نەخۆشێك کە پشت ئێشەی هەبێت:

١-تەماشاکردنی نەخۆشەکە بەڕوتی لەتەنیشت و پشتەوە بۆ تێبینی کردنی هەچ ناتەواویەك لە پشتدا.

٢-تێبینی کردنی پشتی نەخۆشەکە بۆ هەمو جۆرە جوڵاندنەکانی توانای پشت.

٣-پشکنینی پشت بەپەنجە بۆ هەر ئازارێکی سنوردار.

٤-پشکنینی سەرجێیی بۆ ڕەگەزەکانی ئەو دەمارانەی لە بڕبڕەکانی پشتەوە دەرچوون بۆ نمونە:

أ-تاقی کردنەوەی بەرزکردنەوەی لنگ بەڕێکی.

ب-تاقی کردنەوەی کشاندنی دەماری بەڕان (Femoral) .

ج-ڕادەی هەست لە لنگەکان دا.

د-ڕادەی بێ هێزی لە لنگەکان دا.

هـ-چۆنیەتی کاردانەوەکانی ماسولکەکانی لنگەکان.

و-کاردانەوەکانی ژێر پێکان.

٥-پشکنینی سەرجێیی گشتی تەواوی هەمو جەستە زۆر گرنگە، بۆ نمونە گەڕانی ناوسك بۆ بارستە، پشکنین بۆ گەورەبونی لوە لمفاویەکان، هەوی گلێنەی چاو.

تیشك و تاقیگەییەکان:

گرنگی ئەمانە کەمتر بەبەراوردکردن لەگەڵ گرنگی خاڵەکانی مێژوی نەخۆشیەکە لەگەڵ پشکنینی پزیشکی سەرجێیی:

١-تیشکی Xی پشت: گرنگی نیە لە ئازاری پشتێك کە هۆکەی نەخۆشی کت و پڕی کرکراگەی نێوان بڕبڕەکانی پشت بێت. هەروەها تیشکی پشت ڕەنگە بێتە هۆی بە هەڵە بردن لە دۆزینەوەی هۆی پشت ئێشەکە کاتێك پیشانمان دەدات کە لە تەمەنی پیریدا گۆڕانی لەناوچون (Degeneration) هەیە بەڵام ئەو گۆڕانە بەهۆی پشت ئێشەکەوە نیە لەنەخۆشەکەدا.

٢-پشکنینەکانی خوێن بۆ خڕۆکەکان، ESR.

٣-پشکنینەکانی خوێن بۆ کالیسیۆم، فۆسفۆڕ (Alkaline phosphotase).

٤-پشکنینەکانی خوێن بۆ (Acid Phosphatase)، (Prostste Specific Antigen).

٥-پشکنینەکانی خوێن بۆ (Protein Electrophoresis)، (Immunoglobulins) بۆ نەخۆشی مۆخەگمۆڵی(Myeloma).

٦-پشکنینەکانی خوێن بۆ HLA-B27.

٧-سکانی ئێسقان/ بۆ نیشانەکانی بڵاوبونەوەی شێرپەنجە.

٨-تیشکی (MRI): بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشیەکانی کرکراگەی نێوان بڕبڕەکانی پشت.

نیشانەکانی پشت ئێشەی ترسناك:

کاتێك پشت ئێشە دەست پێ دەکات لەگەڵتاو یەکێك یان پتر لەم نیشانانەت تیا دەردەکەوێت، دەبێت زوو بەدەنگیەوە بچێت و فەرامۆشی نەکەیت، ئەم نیشانانەش ئەمانەن:

١-پشت ئێشەکە نوێ دەستی پێ کردبێت.

٢-کێشت بەرەو کەمی بڕوات.

٣-سکاڵای ترت هەبێت بۆ نمونە کۆکە.

٤-ئازارێکی دەست نیشان کراوت لەبڕبڕەی پشت دا هەبێت.

٥-تایەکی دیار.

٦-بەرزبونەوەی تاقیگەیی خوێن بۆ (ESR).

پشت ئێشەیەك هۆکەی لە نەخۆشیەکانی ئەندامانی دیکەوە بێت

ئەم جۆرە ئازارە پێی دەڵێن ئازاری گوێزراوە (Referred Pain)، بەواتای ئەوەی ئەندامێك جگە لە بڕبڕەکان و ماسولکەکانی پشت کە توشی هەر جۆرە نەخۆشیەك دەبن ڕەنگە یەکێك لە سکاڵاکانی نەخۆشەکە پشت ئێشەبێت وەك:

١-نەخۆشیەکانی گورچیلە: بۆ نمونە بەردی گورچیلە، لوەکانی، سۆی، ئاو ساندنی.

٢-منداڵدان: بۆ نمونە سوڕی بێ نوێژی مانگانە، هەوی حەوز، لوەکانی.

٣-هێلکەدان: بۆ نمونە لوەکانی، تورەکەی هێلکەدان.

٤-سورێنچك: بۆ نمونە هەوکردن، شێرپەنجە، گەدە پۆستی.

٥-گەدەو دوانزەگرێ: بۆ نمونە برین، شێرپەنجە.

٦-پەنکریاس: بۆ نمونە هەوکردن، شێرپەنجە.

٧-شا خوێن بەر: بۆ نمونە کیسەخوێن، هەوی لاکانی.

٨-ڕیخۆڵە: بۆ نمونە: هەوی لۆچ، دومەڵ، شێرپەنجە.

٩-زراو: بۆ نمونە: هەوکردن.

سەرچاوە:

1-Speaking of Back Aches / Renate Zauner.

2-Clinical Medicines.

ڤایرۆسێکی نوێ

بانگەشە بۆ شوێنە ڕووتەکان دەکات

جیهان دووچاری ڤایرۆسێکی کۆمپیوتەری نوێ بووە کە ئەو دەزگایانەی کە دوچاری بوون ئاراستەی شوێنە ڕووتەکان دەکات.

ئەم ڤایرۆسە نوێیە کە ناوی (Hompage) واتە لا پەڕەی سەرەکی، بەیانی دووەم چوارشەممەی شوباتی ٢٠٠٢ لە ئوستراليا و خۆرهەڵاتی دورەوە گەیشتە ئەوروپا، بووە هۆی تێکدانی دامەزراوەکانی ڕاگەیاندن لەپایتەختی بەریتانیادا لە بەرە بەیانی زوەوە.

کۆمپانیا تایبەتمەندەکانی لەناوبردنی ڤایرۆسەکانی کۆمپیوتەر لەوە دەترسن، کە ئەم دەردە نوێیە خراپتر دەبێت کاتێك کە وڵاتە یەکگرتوەکان بەئاگادێنەوەو دانیشتوانەکەی دەست دەکەن بەکردنەوەی نامەکانی پۆستی ئەلکترۆنی کە پڕن لەو دەردەی چاوەڕوانیان دەکات. ئەم کۆمپانیایانە بڕوایان وایە کە ئەم دەردە نوێیە بڵاوترین دەردی کۆمپیوتەرییە کە ئەم ساڵ بڵاوبۆتەوە.

هەندێك لە شارەزایانی لەناوبردنی ڤایرۆسەکان، ئەوانەی ئەم ڤایرۆسە نوێیەیان پشکنیوەو هەروەها ئەو لاپەڕانەی کە لەلایەن ئەوکەسانەی کە بەکاریاندێنن نێردراون، گومانیان لەوەدایە کە ئەمە تەنها هەوڵێکە کە هەندێك کەس ئەنجام یان داوە بۆ زیادکردنی ژمارەی میوانەکان بۆ شوێنە ڕووتەکان بڵاوبونەوەی ئەم ڤایرۆسە نوێیە دوای تێپەڕبوونی ساڵێك بەسەر بڵاوبونەوەی ڤایرۆسێکی لەناوبەری دیکە کە ڤایرۆسی خۆشەویستییە، دێت کە بوە هۆی زیان گەیاندنێکی زۆر بە زۆربەی دامەزراوەکان لە زۆربەی ناوچەکانی جیهاندا.

گراهام کلولی قسەکەر بەناوی کۆمپانیای سوفوس تایبەتمەند بەبەرهەم هێنانی پرۆگرامەکانی دژ بە ڤایرۆسە کۆمپیوتەرییەکان دەڵێت، کۆمپانیاکەی لەوەوپێش ٨٠کۆمپانیای جیاوازی تووشی ڤایرۆسە نوێکە کردوە، هەندێك لەم کۆمپانیایانە لەوە دەترسن کە لەوانەیە بەشداری بڵاوبونەوەی ڤایرۆسە نوێکەی لە ڕێگەی پۆستی ئەلەکترۆنییەوە کردبێت. کلولی ترسی خۆی دەربڕی لەوەی کە بارودۆخەکە خراپتر ببێت کاتێك کە ڕۆژ دادێت و خەڵکی دەست دەکەن بەکردنەوەی نامە ئەلەکترۆنییەکانی کە لە شەودا پێیان گەیشتوە.

ڤایرۆسی (Homepage)ی نوێ لەسەر شێوەی نامەیەکی ئەلەکترۆنی بەریدیدا دەردەکەوێت هانی خوێنەرەوانی دەدات بۆ ئەوەی ڕووبکەنە لاپەڕەیەکی دیاری کراوی ئینتەرنێت، بەڵام هەرکە دەست کرا بە کردنەوەی نامەکە، ڤایرۆسەکە دەست دەکات بەئیشەکەی خۆی.

ئەوکەسەی کە لاپەڕەکان هەڵدەداتەوە بەرەو یەکێك لەو چوار شوێنە ڕووتانە دەبات، هەروەها دەست دەکات بەگۆڕینی لاپەڕەی سەرەکی، ئەوکەسەی کە لاپەڕەکان هەڵ دەداتەوەو یەکێك لەم شوێنانە دەخاتە شوێنی ئەو لاپەڕەیە.

ئەوەی شایانی باسە کە ئەم ڤایرۆسە نوێیە تەنها تووشی ئەوکەسانە دەبێت کە پرۆگرامی (ئوتلوك)ی پۆستی ئەلەکترۆنی بەکاردێنن.

تارا . ع Internet

کیشەکانی زاووزێ
لە مانگای ناوچەی سلیمانی

-پوختەی ماستەرنامەی
دکتۆر فەرەیدون عبدالستار
-تویژینەوەیەکی کلینیکی و تویکارییە

لەرۆژی ٢٠٠١/٨/١٨ لە هۆلی روونـاکیی زانکۆی سلیمانی گفتوگۆی لەسەرکراو، ئەمە یەکەمین ماستەنامەیە لە زانستی پزیشکی ڤیتیرنەری لە کۆلیژی پزیشکی ڤیتیرنەری/ زانکۆی سلیمانی.

پیشەکی/

کۆئەندامی زاووزیی مانگا بەشیوەیەکی گشتی پیکهاتووە لە جوتیك هیلکەدان (راستو چەپ)و جوتیك جۆگەی فالوب (راستو چەپ)و گویرەکەدانو ملی گویرەکەدانو زێ.

یەکیك لە خەسلەتە گرنگەکانی مانگا سوری مانگانەیە، کەپیی دەوتریت هاتنەکەڵ (Oestrus Cycle) بەشیوەیەك، کە هەموو مانگایەك "٢١" رۆژجاریك دیتە کەڵو لە نیشانە دیارەکانی هاتنە کەڵ لە مانگادا بریتیە لە:

-مانگای بەکەل زۆر جولە جـوڵ دەکاتو دەبۆرینیتو کۆنترۆڵ کردنی زەحمەتە.

-شلەیەکی سافو خاوینو لینج بەزییدا دیتە خوارەوە.

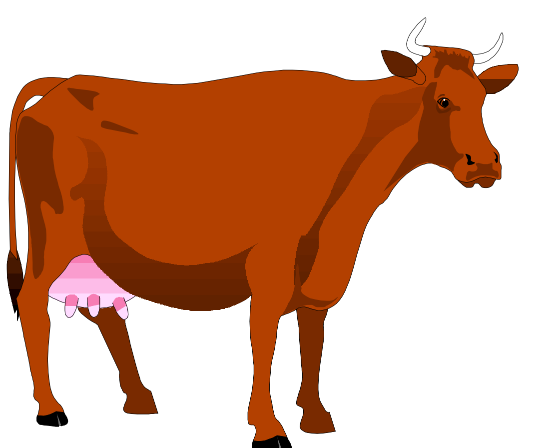
-مانگای بەکەڵ دەوەستیتو کلك بەرزدەکاتەوە، بۆ ئەوەی لە ریگەی گایەکەوە کەڵ بدریت.

-بەرهەمی شیری کەم دەکات.

ئەم تویژینەوەیە دوولایەن دەگریتەوە:

یەکەم:

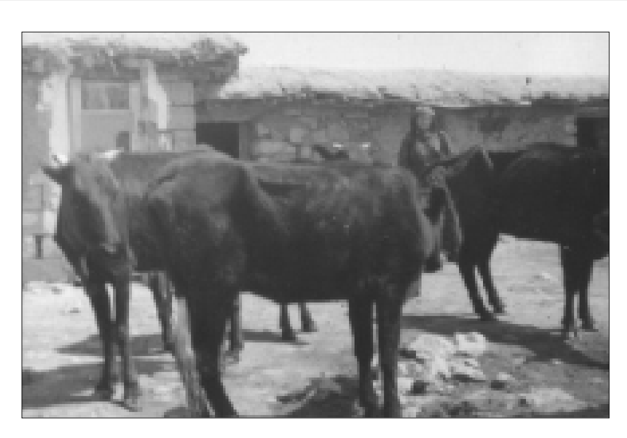
تویژینەوەیەکی کلینیکی، کە (٥٣٩) مانگای خۆمالی لەخۆدەگریتو کۆئەندامی زاووزییان توشی چەند کیشەیەك بوون بەم شیوەی خوارەوە:



١-هیلکەدانی ناچالاك Inactive ovaries):

١٢٠ مانگای خۆمالی توشی هیلکەدانی ناچالاك بوون بەریژەی ٢٢,٢٦٪ لە کاتی پشکنیندا دەرکەوت هیلکەدانەکانیان بەقەبارە بچوکەو هیچ پیکهاتەیەکی، وەکو: تەنەزەردەو چیکلدانەی لەسەر دەرناکەویت.

هۆی سەرەکی زیادبوونی ریژەی



ئەم كيشەيە لە نيوان مانگای ناوچەی سليمانی دەگەڕيتەوە بۆ كەمی خۆراك و هەژاری لەوەرگاكان، بە شيوەيەكی گشتی ئەمەش بەتايبەتی لەم ساڵانەی دواييدا لە بەركەمی ريژەی باران بارين لەم ناوچەيەداو پيدانی ئاليك بەمانگاكان، كە زياتر پيكهاتووە لە جۆريكی خراپ لەكاو نانەرەقە كە ئەمەش بيگومان هيچ سوديكی ئەوتۆی نييەو دەبيتە هۆی گەشەنەكردنی چيكلدانەكانی هيلكەدان و قەبارەكەی بەبچوكی دەمينيتەوەو لە ئەنجامدا مانگای توشبوو سوری مانگانەی لەسەر دەرناكەويت و نايەتە كەڵ، بۆ پاڵپشتی كردنی ئەم راستيەش لەبەشی دووەمی تويژينەوەكەدا كە لە قەسابخانەی ناوەندی سليمانی ئەنجام درا دەركەوت كە ريژەی هيلكەدانی ناچالاك گەيشتۆتە ١٦,٩٣٪.

٦٠ مانگا كە توشی هيلكەدانی ناچالاك بوون چارەسەركران بە هۆرمۆنی فۆليگۆن (Folligon) بەمەبەستی هاندانی گەشەكردنی چيكلدانەكانی هيلكەدان و چالاككردنی كە لەئەنجامدا ٤١ مانگا بەريژەی ٦٨,٣٣٪ هاتنەوە كەڵ لەماوەی نيوان (٢-٦) رۆژدا.

٢-دووبارە هاتنەوە كەڵ (Repeat breeder Cow):

٩٥ مانگای خۆماڵی توشی دووبارە هاتنەوە كەڵ بوون بەريژەی ١٧,٦٢٪، مەبەست لە دووبارە هاتنەوە كەڵ ئەو مانگايانە دەگريتەوە، كە سوری مانگانەيان ريك وپيكە واتە هەموو "٢١" رۆژ جاريك دينەوە كەڵ بەشيوەيەكی ديارو هەريەكەيان (٣-٤) جار كەڵ دراون، بەڵام بەبێ ئەوەی كەڵ بگرن و ئاوس بېن. هۆكاری دووبارە هاتنەوە كەڵ لە مانگاكاندا زۆرن و لە ئەنجامی پشكنينی كلينيكيدا دەركەوت:

٣٠مانگا بەريژەی ٣١,٥٧ ٪ كۆئەندامی زاووزييان سروشتييە.

٤٨ مانگا بەريژەی ٥٠,٥٢٪ توشی هەوكردنی گويرەكەدان بوون.

١٢ مانگا بەريژەی ١٢,٦٣٪ توشی هەوكردنی ملی گويرەكەدان بوون.

٥ مانگا بەريژەی ٥,٢٦٪ توشی هەوكردنی گويرەكەدانی دوای زايين بوون.

ئەو ٣٠ مانگايەی كە كۆئەندامی زاووزييان سروشتی بوون چارەسەركران بەهۆرمۆنی 0.5mg (GnRH) و لە ئەنجامدا ٢٤ مانگا بەريژەی ٨٠٪ سوديان لێ وەرگرت.

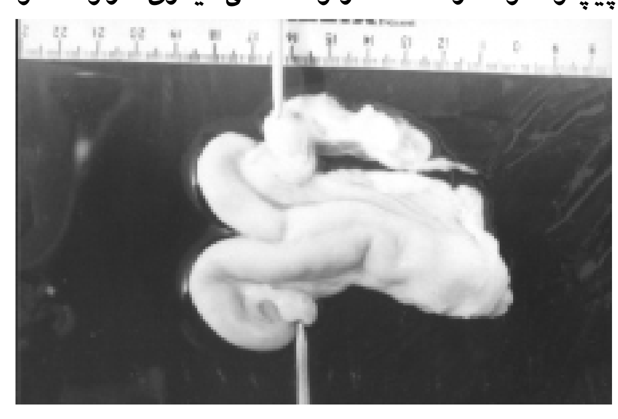
٣-مانەوەی تەنەزەردە (Persisten Ce of Corpus Luteum):

٧٠ مانگا توشی مانەوەی تەنەزەردە بوون بەريژەی ١٢,٩٨٪ تەنەزەردە (Corpus Luteum) بە بەردەوامی لەسەر هيلكەدان دەمينيتەوە لە ئەنجامی تيكشكاندنی خانەكانی بەشی ناوەوەی گويرەكەدان (Endometrium) بەهەرهۆيەك بيت، كە دەبيتە هۆی بەرهەم نەهينان و دروست نەبوونی هۆرمۆنی پرۆستاگلاندين (PGF_2)، كە فەرمانی سەرەكی بريتيە لە توانەوەی تەنەزەردە (Luteolysis) بەمەش لە ئەنجامدا مانگاكان نايەنە كەڵ و سوری مانگانەيان لەسەر دەرناكەويت.

٤٥ مانگای خۆماڵی كە توشی مانەوەی تەنەزەردە بوون چارەسەركران بە دووجۆری جياواز لە هۆرمۆنی پرۆستاگلاندين F_2، ٢٠ مانگا چارەسەركران بە ٢٥ ملغم لە (Dinoprost) لە ئەنجامدا ١٢ مانگا بەريژەی ٦٠٪ هاتنەوە كەڵ لەماوەی نيوان (٤-١٤) رۆژدا، و ٢٥ مانگا چارەسەر كران بە ٥٢٦ مايكۆگرام (chloprostenol) لە ئەنجامدا ١٧ مانگا بەريژەی ٦٨٪ هاتنەوە كەڵ لە ماوەی نيوان (٥-٨) رۆژدا.

٤-گيربوونی پزدان (Retained Fetalmembranes):

٧٠ مانگا توشی گيربوونی پزدان بوون بەريژەی ١٢,٩٨٪ پزدان (ويلاش) بەشيوەيكی سروشتی لە ماوەی (١٢) كاتژمير لەدوای پرۆسەی زايينـدا ديتە دەرەوە، بەڵام بە پيچەوانەوە گەرنەهاتە دەرەوە لەكاتی ديـاری كراودا ئەوا



گیردەبیت و پیویستە چارەسەربکریت.

٧٠ مانگا بەسێ شیوە چارەسەرکران:

-٢٥ مانگا چارەسەرکران بەبەکارهینانی دەست و لەگەڵ بەکارهینانی ٢٠ملغم/ کغم ئوکسی تتراسایکلین و لە ئەنجامدا ١٦ مانگا بەریژەی ٦٤٪ پزدانەکانیان فریدرانە دەرەوە.

-٢٣ مانگا چارەسەرکران بەبەکارهینانی ١٠ ملغم (Estradiol Benzoate) لەگەڵ I.U.50 oxytocin و لە ئەنجامدا ١٥ مانگا بەریژەی ٦٥,٢١٪ پزدانەکانیان فریدرانە دەرەوە.

-٢٢ مانگا چارەسەرکران بەبەکارهینانی ٥٢٦ مایکۆگرام (Chloprostenol) و لە ئەنجامدا ٢٠ مانگا بەریژەی ٩٠,٩٠٪ پزدانەکانیان فریدرانە دەرەوە، کە بێ گومان ئەم ریگەیە لە هەموو ریگەکانیدیکە باشترو سەرکەوتووتربوون.

٥-هەوکردنی گویرەکەدان Metritis and (Endometritis):

-٥٥ مانگا توشی هەوکردنی گویرەکەدان بوون بەریژەی ١٠,٢٠٪ و بەسێ شیوە چارەسەرکران:

-١٥ مانگای خۆمالی چارەسەرکران بەبەکارهینانی ٢٠ ملغم/ کغم ئۆکسی تتراسایکلین و لە ئەنجامدا ٨ مانگا بەریژەی ٥٣,٣٣٪ چاك بوونەوە.

-٢٠ مانگا چارەسەرکران بەبەکارهینانی ٢٠/ملغم/کغم ئۆکسی تتراسایکلین لەگەڵ ١٠ ملغم (Estradiol Benzoate) لە ئەنجامدا ١٢ مانگا بەریژەی ٦٠٪ چاکبوونەوە.

-٢٠ مانگا چارەسەرکران بە بەبەکارهینانی ٢٠ملغم / کغم ئۆکسی تتراسایکلین لەگەڵ ٥٢٦ مایکۆگرام (Chloprostenol) وە لەئەنجامدا ١٨ مانگا ریژەی ٩٠٪ چاکبوونەوە.

٦-کۆمەڵ بوونی کیم لە گویرەکەدان Pyometra:

٣٥ مانگا تووشی pyometra بوون بەریژەی ٦,٤٩٪.ە Pyometra بریتیە لە کۆمەل بوونی کیم و پیسی ناو گویرەکەدان لە ئەنجامی هەوکردنیکی دریژخایەنی گویرەکەدان، کە بیگومان ئەمەش دەبیتە هۆی مانەوەی تەنەزەردە لەسەر هیلکەدان و بەرهەم هینانی بریکی زۆر لە هۆرمۆنی پرۆجیسترۆن بەبەردەوامی، کە دەبیتە هۆی ئەوەی سوری مانگانەی دەوەستیت و مانگاکان نایەنە کەڵ.

٣٠ مانگا چارەسەر کران بە دوو جۆری هۆرمۆنی (PGF_2):

-١٥ مانگا چارەسەرکران بە ٢٥ ملغم (Dinoprost) لە ئەنجامدا ٩ مانگا بەریژەی ٦٠٪ هاتنەوە کەڵ.

-١٥ مانگا چارەسەرکران بە ٥٢٦ مایکۆ گرام (chloprostenol) و لەئەنجامدا ١٢ مانگا بەریژەی ٨٠٪ هاتنەوە کەڵ.

٧-هاتنەکەلی بیدەنگ Silent heat:

٤٠ مانگای خۆمالی توشی هاتنەکەلی بیدەنگ بوون بەریژەی ٧,٤٢٪ هاتنەکەلی بیدەنگ بریتیە لەوەی، کە مانگاکان بەشیوەیەکی سروشتی دینەکەڵ، بەلاّم هیچ نیشانەیەکی دەرەکی پیوە دیارنییەو خاوەن ئاژەلەکان توانای دەست نیشانکردنیان نییە.

٣٠ مانگا چارەسەرکران بەهۆرمۆنی ٥٢٦ مایکۆگرام (Chloprostenol) و لە ئەنجامدا ١٨ مانگابە ریژەی ٦٠٪ هاتنەوە کەڵ لەماوەی نیوان (٢-٧) رۆژدا.

٨-هەوکردنی ملی گویرەکەدان دریژخایەن (Chronic Cervicitis):

-٥٤ مانگا توشی هەوکردنی ملی گویرەکەدان بوون بەریژەی ١٠,٠١٪ وچارەسەرکردنیان هیچ ئەنجامیکی ئەوتۆی نەبووە.

دووەم/

تویژینەوەیەکی تویکاری ئەنجامدرا لە قەسابخانەی شاری سلیمانی و لە ئەنجامدا (١٢٠٠) کۆئەندامی زاوزێی مانگا کۆکرایەوە بۆ دەستنیشان کردنی ئەو گۆرانکارییە ناسروشتیانەی، کە بەسەریاندا هاتووە، لە ئەنجامی تویژینەوەکەدا دەرکەوت، کە ٦١٥ کۆئەندامی زاووزێ بەریژەی ٥٤,٥٢٪ گۆرانکاری ناسروشتیانەی تیدابوو کەبریتیبوون لە: بەشیوەی سەرەکی:

-٢٥٤ توشی Ovaro-bursaladhesion بەریژەی ٢٢,٥١٪.

-١٩١ توشی هیلکەدانی ناچالاك بەریژەی ١٦,٩٣٪.

-٣٩ توشی Para- Ovarian cyst بەریژەی ٣,٤٥٪.

-١١٩ توشی Salpingitis بەریژەی ١٠,٥٤٪.

-١٠ توشی Hydrosalpinx بەریژەی ٠,٨٨٪.

-٢٥٠ توشی Endometitis بەریژەی ٢٢,١٦٪.

-٩٤ توشی Metritis بەریژەی ٨,٣٣٪.

-٤٥ توشی pyometra بەریژەی ٣,٩٨٪.

-٦٢ توشی Cervicitis بەریژەی ٥,٤٩٪.

نەخۆشە شەرمنەکان بەبێ دەنگ دەناڵێنن

زۆرن ئـەو کەسـانەی بـەبێ دەنگـیو بـەبێ هیـچ پاسـاوێك دەناڵێنن، چونکە شەرمنی وا لەو کەسانە دەکات کە ناتوانن باسی گیروگرفتی تەندروستی خۆیان بۆ پزیشکەکان بکەن.

بە گوێرەی نوێترین راپۆرت دەربارەی رێنمایی تەندروستی بۆ هـەموو کەسـێك کـە گۆڤـاری "ویتـش" بـەریتانی دەری کـردوە، چارەسەری ئەو جۆرە گیروگرفتانە ئەوەیە کە ئەو کەسانە دەتوانن گیروگرفتـەکانیان بـۆ گۆشـەی تەندروسـتی لـە گۆڤـارو بەرنامـەی تەندروسـتی لـە رادیـۆو تەلەفزیۆنـەکان بنـێرن دەربـارەی ئـەو گیروگرفتانەی لەگەڵ پزیشکەکاندا ناتوانن باسی بکەن.

وەك لـە راپۆرتەکـەدا هـاتووە دڵـەراوکێی نەخۆشـەکان لـە بـاس کردنی ئەوەی لە مێشکیاندا یان شەرمنیان لە باس کردنی هەندێك گیروگرفتیـان، ئەمـە زانـراوە و راسـتیەکە.. بـەڵام لـە هـەمان کـاتدا زیانی ئەم کەمتەرخەمیەش زۆرە.

و راپۆرتەکە هەموو کەسێك دڵنیا دەکاتـەوە کـە ئـەو پزیشـکانە راهێنراون بـۆ هەڵسـوکەوت لەگـەڵ ئـەو کێشـانەدا بـە شـێوەیەکی تایبەتمـەند، و بڕیـار لەسـەر ئـەو کەسـانە بـە هـۆی گـیروگرفتی تەندروسـتیان نـادەن. لەبەرئـەوە دڵـەراوکی لـە بـاس کردنـی هـەر گـــیروگرفتێکی تەندروســـتی پاســـاوی نیـــە ســـەرەرای ئەوەش کە زیان بەخشە.

و ئەو مەسەلانەی هەندێك کەس لایان وایـە شـەرمنە وەك بۆنـی ناخۆش و برینـداری و پیسـی کـە پەیوەسـتە بـە نەخۆشـەوە یـان گیروگرفتی سێکسی و راهاتن لەسەر ماددە بێ هۆش کەرەکان یان شتی دی.. ئەمانە شتێکی ئاسـاییە لـەلای پزیشـکەکان و رۆژانـە دووچاری دەبن لەبەرئـەوە پێویسـتە نـەخۆش لـەم بارەیـەوە هیـچ ترسێکی نەبێت، لەگەڵ ئەوەشدا هـەندێك کـەس هەیـە لایان ئاسان نیە باسی هـەندێك حاڵـەتی نەخۆشـی بکـەن.. بـۆ نموونـە ئـافرەت کاتێك گرێیەك لە مەمکیدا بۆ یەکەم جار دەدۆزێتـەوە یان پیاوێك کاتێك کە گرێیەك لە وەتەیدا (گون) دەدۆزێتەوە. لەبەرئەوە زۆربەی کـەس لـەلایان ئاسـان نیـە بـۆ پزیشـکەکانی بـاس بکـەن چونکـە دەترسن لەوەی پزیشك پێیان بڵێت کە ئەوە گرێی شێرپەنجەیە، بەڵام راپۆرتەکە جەخت لەسـەر گرنگـی راوێژکردنـی پزیشـکەکان دەکات بۆ ئەم جۆرە حالەتانە هەتا بتوانن کاری پێویستی بۆ بکەن بـۆ چارەسـەرکردنیان یـان دانـانی سـنوریك بـۆ کاریگـەری ئـەو نەخۆشیە لە کاتی زوودا پیش ئەوەی تەشەنە بکات.

و لەو حالەتانەی دی کە نەخۆش شەرم دەکات لە باس کردنیان ئەو بۆنە ناخۆشەی کە لە هـەردوو پێکانـەوە دەردەچیت، یان ئـەو نەخۆشیانەی بە هۆی پەیوەندی سیکسـیەوە دەگوێزرێتـەوە یان پەککەوتنی سیکسی یا بیرچوونەوە.

دکتۆرە ئان رۆبنسۆن کە دانەری راپۆرتەکەیە دەلیت: بە هـۆی ئـەو بۆچوونـە باوەی کـە دەلیت زۆربـەی فەرمانـەکانی قەدەغـەن و نـاتوانریت بـاس بکریـت، لەبەرئـەوە زۆربـەی خـەلك کـاتیك کـە دووچاری گیروگرفتی لەو جۆرە دەبن هەست بە گۆشەگیری دەکەن. دکتۆرە رۆبنسـون دریـژە بـە باسـەکەی دەدات و دەلیـت: رینماییـە نوێکان ئەوەمان بیردەخەنەوە کە هەریەکیك لە ئیمە هەندیك جار بە دەست گیروگرفتی تەندروستیەوە دەنالینین.. لەبەرئەوە پیویستە هەست بە زەحمەت نەکەین لە باس کردنی گیروگرفتـەکانمان بـە تایبەتی بۆ پزیشکەکان.

و راپۆرتەکە دەلیت کـە خـەلك بـە زەحمەتی دەزانیـت لـە بـاس کردنـی گیرگرفتـەکانیان بـۆ پزیشـکەکان لەبەرئـەوەی لـە سـەرەتادا تەنانەت ناوی ئەو نەخۆشیانەو ناوی ئەو بەشانەی لەشیش نازانن کە دووچاری نەخۆشیەکە بوون.

و راپۆرتەکە ئامۆژگاری پزیشکەکان دەکات کە گفتوگۆ لەگەڵ نەخۆشدا بە شیوەیەکی سـادە بکـەن و خۆیـان بـە دووربگـرن لـە زاراوەی پزیشکی کە خەلك بە گشتی لیی تێناگات.

و راپۆرتەکە دەلیت: هەندیك کەس هەول نادەن کە چارەسـەری پزیشکیان دەست بکەویت چونکە وا دەزانن کـە ئـەو نەخۆشـیەی ئەو پیوەی دەنالینیت چارەسەری نیە یان بیستویانە کە سالانی پیشوو ئەم نەخۆشیە دەرمان و چارەسەری نەبوە.

راپۆرتەکە جەخت لەسەر گرنگی هـەولدان بۆ دروست کردنی راویژی کردنی پزیشکی گونجاو دەکات بە زووترین کاتی پیویست لە پیناوی چارەسەرکردنی گیروگرفتەکان لە زووترین کاتدا.

زۆربەی پزیشکەکان کۆکن لەسەر ئەو بۆچوونەی پیشتر کەباس لە پیویستی راویژکردنی پزیشکەکان لە زووترین کاتدا دەکات لـە پینـاوی دوورکەوتنـەوە لـە ژیـانی زیـاتر و دەلیـن کـە سـەرکەوتن بەسەر دیاردەی شەرم وا لە خەلك دەکات کە زیاتر گرنگی و بایـەخ بە تەندروستی خۆیان بدەن.

هـەندیك کـەس ئامـاژە بـەوە دەکـەن بـۆ نموونـە کـە خـەلك لـە فەرەنسـا زۆر باشـترن لـە خـەلکی بـەریتانیا دەربـارەی روون کردنەوەی گیروگرفتە تەندروستیەکانیان.

و راپۆرتەکە بە کورتی دەلیـت: کـە بـاس کردنـی گـیروگرفتی تەندروستی لە کاتی زوو خۆیدا– واتە چارەسەرکردنی خیرایی و لە هەندیك کاتیشدا دەبیتە هۆی رزگارکردنی ژیانی ئەو کەسە.

بەشی دووەم

دۆندرمە

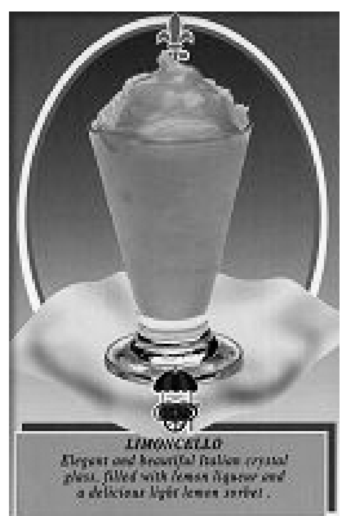
خالد خاڵ
مامۆستای کۆلێژی کشتوکاڵ

پێکهاتووەکانی دۆندرمە سەرچاوەکانیان و ئیشوکاریان

پێکهاتنی دۆندرمە بەپێی جۆری دۆندرمەکەو ئارەزوی کریاران دەگۆڕێت، هەروەها پەیرەوکردنی ئەو رێنما یاساییانەی دانراون لە لایەن کاربەدەستانی تایبەتمەندەوە بۆ هەریەك لە جۆرەکانی دۆندرمە. بەلام بەهیچ جۆرێك نابێت رێژەی چەوری تێدا لە ٨٪ کەمتر بێت. دۆندرمەی بازرگانی رێژەی چەوری شیر تێیدا لە ١٠٪و مادە رەقە بێ چەورەیەکان SNF ١٠-١١٪و شەکر ١٣-١٥٪ و مادە جێگیرکەرەکان ٠,٣-٠,٥٪و مادە مڵتەکان ٠,١-٠,٣٪یە، ئەوەی دەمێنێتەوە لە (١٠٠) ئاوە تێیدا. لەوانەشە دۆندرمەی بازرگانی بەشێوەی ووشککراو بێت، کە هەموو پێکهاتووەکانی تێدایە ئاوی لێ دەرچێت کە بەبڕی زۆر بەکار دەهێنرێت بۆ دروستکردنی دۆندرمە لێی لە پاپۆڕکاندا بۆ ئەوانەی سەفەر دەکەن بەپاپۆڕ. ئەم تێکەڵە ووشکە بریتییە لە ٤٤٪ شەکرو ٢٥٪ مادە رەقە بێ چەوریەکان و ٢٨٪ چەوری و شیر ١٪ مادە جێگیرکەرەکان و مڵتەکان و لە ٢٪ ئاو.

١-ئاو Water

ئەگەر شیری تەڕمان بەکارهێنا بۆ دروستکردنی دۆندرمە ئەوا پێویستیمان بە ئاو نابێت، چونکە سەرچاوەی ئاوەکە لەشیرەکەو هەندێك شیرەمەنیەوەیە کە بەکاردەهێنرێت ئاویش کاتێك بەکار دەهێنرێت کەتێکەڵەکە لە شیری ووشك و شیرەمەنیە ووشککراوەکان بێت. ئێستا زیاتر تێکەڵەی دۆندرمە ئامادە دەکرێت لەو مادانەی کە بەشداری لە پێکهاتنی دۆندرمەدا دەکەن بەشێوەی ووشککراو ئاوی لێ دەرچێت.



٢-چەوری شیر Milk Fat

چەوری بەگرنگترین پێکهاتوی دۆندرمە دەژمێرێت لەبەر بەرزی نرخی و بەهای خۆراکیی. چەوری بۆن و بەرامەیەکی قەیماغیی جەزلێکراو دەدات بەدۆندرمە، لەگەڵ چێژێکی چەوری بەلەزەت بەمەرجێك چەوریەکە لەسەرچاوەیەکی پاکەوە بەرهەمهێنرابێت و بەرێژەیەکی بەرز لە

دۆندرمەکەدا بێت. چەوری بەرێژەی ٨-٢٢٪ دەکرێتە دۆندرمەوە بە پێی جۆری دۆندرمەکە. سەرچاوەکانی چەوری شیر کە لە پیشەسازی دۆندرمەدا بەکاردێنرێن ئەمانەن:

١-قەیماغی تازە یا بەستێنراو.

٢-کەرەی تازە یا ووشککراو بەشێوەی تۆز.

٣-رۆنی چێشت لێنان کە رێژەی چەوری تێیدا زۆر بەرزەو لەوانەیە بگاتە ٩٩,٨٪.

٤-دەتوانرێت شیری خەستکراوی شیرین کە شەکری تێکراوە بەهەموو رۆنەکەیەوە یا بێ شەکر، یا شیری وشك بەکار بهێنرێت.

٥-هەندێك جار چەوری رووەك لە جیاتی چەوری شیر بەکاردێت، و بەم جۆرە دۆندرمەیە دەڵێن Icec ream /Millorine. چەوری شیر یا شیرەمەنیەکان، رۆڵی دیاریان هەیە لە خۆشکردنی تام و بنیات و پێکهاتە (نسجە) ی دۆندرمە، چونکە نایەڵن کریستاڵە گەورەکان دروست بىن لە دۆندرمەکەدا کە بنیات و پێکهاتەیەکی زبر دەدەن پێی و لەکاتی خواردندا هەستی پێ دەکرێت. هەروەها چەوری بەهای خۆراکیی و گەرما ووزەی بەرهەمەکە بەرز دەکاتەوە جگە لەوەی کە بەشداریش دەکات لە باشکردنی رەنگی بەرهەمەکە، چونکە بە رێژەیەکی دیار رەنگی کارۆتین کە زەردە لەناو چەوری شیری مانگادا هەیە بەشێوەی تواوە. هەروەها چەوری رێژەی قازانج (overrun) کەم دەکاتەوە، چونکە کار دەکاتە سەر بڵقەکانی هەواو کە دەکرێتە ناو تێکەڵەی دۆندرمەوە بە کەمکردنەوەی کە ئەمەش دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی قەوارەی دۆندرمەکە.

٣-مادە رەقە بێ چەوریەکان SNF

ئەم مادانە پێکهاتوون لە ٣٦,٧٪ پرۆتین و ٥٥,٥٪ لاکتۆزو ٧,٨٪ توخمە کانزاییەکان. ئەم مادانە بە کۆمەڵ یارمەتی خۆشکردنی تام و چێژی دۆندرمە دەدەن جگە لە باشکردنی بنیات و پێکهاتەو بەهای خۆراکیی ئەگەر بەرێژەیەکی گونجاو بەکاربهێنرێن.

لاکتۆز شیرینییەکی کەم دەدات بە دۆندرمە چونکە شەش جار شیرینییەکەی کەمترە لەشەکر، بەڵام رێژەیەکی زۆر لێی دەبێت بەهۆی بنیاتێکی لمی Sandy Texture و تامێکی تایبەت تێیدا، چونکە کریستاڵەکانی لاکتۆز بەهێواشی دەتوێنەوە لەدەمداو هەست دەکەیت کە لمی تێدایە. پرۆتین نرخی خۆراکیی تێکەڵەکە بەرز دەکاتەوەو تام و چێژێکی تایبەتی خۆی دەدات پێیی و یارمەتی دروستبوونی کەف Foamدەدات بە بەرهەمەکە کە بەهۆی بڵقەکانی هەواوە دروست دەبن. جگە لەوەی کە پرۆتین لەگەڵ ئاودا یەك دەگرن و بنیاتێکی یەکگرتوی نەرم دەدات بە دۆندرمەکە.

لەسەرچاوە سەرەکیەکانی SNF ئەمانەن:

شیری خەستکراو بەهەموو چەوریەکەیەوە بە هەردوو جۆرەکەی بەشەکرو بێ شەکرەوە. هەروەها شیری بێ چەوری خەستکراو و شیری بێ چەوری خەستکراو بە شەکرەوە کە ٩٦٪ مادە رەقە بێ چەوررییەکانی تێدایە/ جگە لە ئاوی پەنیر Whey ووشککراو قەیماغیش کە ٦,٢٤٪ SNF تێدایە.

شایانی باسە بڕی ئەو مادە رەقە بێ چەورەیانەی لەتێکەڵەی دۆندرمەدایە پەیوەندییەکی پێچەوانەی لەگەڵ بڕی ئەو چەوریەی لە هەمان تێکەڵەدایە هەیە. لەوانەیە هۆکەی ئەوە بێت کە پرۆتین و چەوری لەگەڵ ئاودا یەك دەگرن، بۆیە ئەگەر هەردووکیان بە رێژەیەکی زۆر بن ئاوێکی زۆر کەم دەمێنێتەوە لە دۆندرمەکەدا کە ئەمەش دەبێت بە هۆی دانی بنیاتێکی نیمچەرەق بە بەرهەمەکە.

٤-مادە شیرینکەرەکانSweeteners

شەکر Sucrose لە بورای پیشەسازی دۆندرمەدا زۆر بەکاردەهێنرێت بۆ شیرینکردنی، و دەبێت شیرینیەکە مام ناوەندی بێت، بۆ ئەوەی بەرهەمەکە باش بێت لە بنیات و پێکهاتەدا. زۆر زەحمەتە بتوانرێت دۆندرمەیەك دروست بکرێت کە باشتربێت لەوەی کە بە سوکەرۆز دروستکرابێت. سەرچاوە زۆرە بۆ شەکرو مادە شیرینکەرەکان کە بەکار دەهێنرێن لە پیشەسازی دۆندرمەدا، لەوانە هەنگوێن و گلوکوزو شەکری میوە (فرەکتۆز) و هەندێك جۆری شەکری پیشەسازی کە لە کارگەکاندا دروست دەکرێن. شایانی باسە دەبێت خەستی شەکر لە دۆندرمەدا رێژەکەی لەنێوان ١٥-١٨٪ بێت لەسەر بنەمای سوکەرۆز، و ئەم شەکرانە جیاوازیان هەیە لەنێوان یەکتریدا لەڕادەی شیرینیدا Sweetness، سوکەرۆز شیرینییەکەی ١٠٠٪ و دیکستروز ٧٥-٨٠٪ و هەنگوێنی سپی ٧٠-٧٥٪ە هەندێك جار لەبەر هۆی ئابووری دەتوانرێت شەکری گەرمەشامی (دیکستروز) بەکاربهێنرێت نیوە نیوە لەگەڵ شەکردا. ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە سەکەرین Saccharin بەکار دەهێنن لە تێکەڵەی دۆندرمەدا.

٥-مادە جێگیرکەرەکان Stabilizers

مادە جێگیرکەرەکان یان یەکگرتوەکان بەکار دەهێنرێت لەپیشەسازی دۆندرمەدا بۆ باشکردنی خەسڵەتەکانی بەرهەمەکە، چونکە یارمەتی نەرمی بنیات و پێکهاتێکی قەیماغیان دەدات لەگەڵ زیادکردنی توانای تێکەڵەکە بۆ کەفکردن، کە ئەمەش دەبێتە هۆی زیادبوونی قەوارەی دۆندرمەکەو رێژەی قازانجکردن، جگە لە زیادبوونی بەرگری بەرهەمەکە بۆ توانەوە. مادە جێگیرکەرەکان توانایەکی زۆریان هەیە بۆ هەڵمژینی ئاوی ناو تێکەڵەکەو دروستکردنی هولامێك بەرادەیەك کە بڕێکی کەم لە ئاو دەمێنێتەوە کەبەشی ئەوە ناکات کریستاڵە سەهۆڵە گەورەکان دروست ببن. بۆیە دۆندرمەکە بنیات و پێکهاتە (نسجە)ی نەرم دەبێت و خێرا ناتوێتەوە. هەروەها لەخەسڵەتە کانی مادە جێگیرکەرەکان زیادبوونی لینجی بەرهەمەکەیە جگە لە هێواشکردنەوەی جولانەوەی کۆمەڵە خرۆکە رۆنەکان و باشکردنی جێگیریی بەرهەمەکە.

رێژەیەکی کەم ٠,٢-٠,٦٪ لە مادە جێگیرکەرەکان بەکار دەهێنرێن لە دروستکردنی دۆندرمەدا، بۆیە کارناکەنە سەر تام و بۆن و رەنگی بەرهەمەکە. و ئەگەر رێژەکە لەپێویست زیاتربوو بەرهەمەکە زۆر لینج دەبێت و وەکو سرێشی لێ دێت و درەنگ دەتوێتەوە لەگەڵ بنیاتێکی لاستیکی، لەوانەشە رێ نەدات بەپرۆسەی کەفکردن کە بەهوروژمی هەوا بۆ ناو تێکەڵەکەو تێکدانی بۆ دروستبوونی بڵقەکانی هەوا دروست دەبن، لەمادە جێگیرکەرەکان کەبەکار دەهێنرێن لەم بوارەدا هێندێکیان لەسەرچاوەی ئاژەڵییەوەن وەك جیلاتین کە لە پێست و ئێسقانی ئاژەڵدەردەهێنرێن یا لەسەرچاوەی رووەکییەوەیە وەك پەکتین و سرێشی عەرەبی و ئەلجیناتی سۆدیۆم.

٦-مادە ملتەکان Emulsifiers:

ئەم مادانە بەکار دەهێنرێن بۆ باشکردنی خەسڵەتەکانی کەفکردن لە تێکەڵەکەداو بەرهەمهێنانی دۆندرمەیەك کە بنیات و پێکهاتی نەرمتربێت. ئیشی سەرەکی مادە ملتەکان ئەوەیە کە توانای یەکگرتنی دوو شلەمەنییان هەیە بەیەکەوە کە بەبێ ئەو مادە ملتانە تێکەڵ بەیەك نابن. ئەم خەسڵەتە دەگەڕێتەوە بۆ پێکهاتی کیمیاوی مادە ملتەکان کە بەشێکی پێکهاتوون لەو گەردانەی کە حەز لەیەکگرتن دەکەن لەگەڵ ئاوداو بەشەکەی دیان حەز لە ئاو ناکەن و لەگەڵ چەوریدا یەك دەگرن. مادە ملتەکان یارمەتی بەرهەمەکە دەدەن کە بنیاتەکەی توندو تۆڵ بێت و ئاسان بێت و بۆ کەفکردن، درەنگ بتوێتەوەو نەرمتر بێت. لە مادە ملتەکان زەردێنەی هێلکەی تازەو ووشککراو یا هێلکەی تازەو ووشککراو چونکە مادەی لیسیسین Lecithinی تێدایە. گلیسریدی یەکی یا دوانی Mono or Diglyceride لە مادە ملتەکانن بەرێژەی ٠,٢٪ بەکار دەهێنرێن، خۆ ئەگەر بڕێکی زۆر بەکارهات دەبێتەهۆی بنیاتێکی هەڵوەشاو درەنگیش دەتوێتەوە.



٧-مادە بۆندارەکان و رەنگەکان Flavors and colors:

بۆن و بەرامەی دۆندرمە زۆر گرنگە چونکە پەیوەندی بەکڕیارانەوە هەیە. کڕیارکە دۆندرمە دەخوات یەکەم جار هەست بەبۆنی دەکات لەگەڵ بنیات و پێکهاتەی. بۆن و بەرامەی دۆندرمە ئەنجامی بۆنی هەموو پێکهاتوەکانێتی وەك: شەکرو چەوری و پرۆتین و مادە بۆندارەکان. زۆرن ئەو مادانەی بۆن و بەرامە دەدەن بە بەرهەمەکەو دەتوانرێت بەکاربهێنرێن لە پیشەسازی دۆندرمەدا. بەڵام لەم بوارەدا زیاتر ئەم مادانە بەکار دەهێنرێن:

ڤانێلا یا بەشێوەی وشك یا گیراوە. باشترین ڤانێلا ئەوەیە کە دەرهێنرابێت لە تۆوی رووەکی Vanilla Fragrans کە لە باشوری مەکسیك دەروێت.

ڤانێلای پیشەسازیش هەیە کە لە کارگەکاندا دروست دەکرێن، هەرچەندە جیاوازییەکی کەم هەیە لەنێوان بۆنی هەردووکیاندا. چیکۆلاتەو کاکاو دوای ڤانێلا دێن. دەتوانین چیکۆلاتە بەدەست بهێنین لەتۆوی کاکاو بەری درەختێکە

بەناوی Theobrona cocoa کە لەناوچە گەرمەکاندا دەڕوێن وەك مەکسیك و بەرازیل. کاکاویش بەکار دەهێرنێت یا بە ووشکی یا بە شێوەی گیراوە. بۆ ئاسانی دەستاو دەستکردن و زیادکردنی ئارەزووی کڕیاران بۆ دۆندرمە، هەندێك جۆریان دادەپۆشرێن بە چیکۆلاتە چونکە تامی زۆر خۆشەو شێوەشی دڵگیرە. زۆر جۆر هەن لە داپۆشین بەتوێژێك لە چیکۆلاتە کە پێکهاتووە لە ٥٠-٦٠٪ چەوری و ٢٥-٤٠٪ شەکرو ٢,٠-٣,٠٪ لیسیسین. خۆ ئەگەر ١٠-١٢٪ لەمادە رەقەکانی شیر بەکار بێنرێن بە بەردەمەکە دەوترێت Milk chocolate قاوەو حێل و دارچینی و نەعناو مێخەك بەکار دەهێنرێن بۆ خۆشکردنی بۆن و بەرامەی دۆندرمە بەچیکۆلاتە یابە میوە .

شایانی باسە لەکاتی بەکارهێنانی مادە بۆ ندارەکاندا دەبێت حساب بۆ جۆری مادەکەو پلەی خەستێتی بکەین. ئەو مادەبۆندارانەی کە بۆنیان تیژ نییە پەسەندن لای کڕیاران ئەگەر خەستیشیان زۆر بێت. بەپێچەوانە ئەو مادانەی کە بۆ نیان تیژە پەسەندنین ئەگەر خەستیشیان کەم بێت.

میوەی جۆراو جۆریش بەکار دەهێنرێت یان بەپارچەی پچووك یان ووردکراو یان شەربەتەکەی یان گوشراوەکەی بۆ خۆشکردنی بۆن و بەرامەی دۆندرمەکە ئەم میوانەش یان بەشێوەی میوەی تازە یان بەستێنراو یان بەقوتودا یان بەووشکی بەکاردەهێنرێن. لەو میوانەی بەکاردەهێنرێن: شلیك، قەیسی مۆز، مانگە، سێو، قۆخ، هەرمێ، ئەنەناس، هەڵوژە، پرتەقاڵ و لیمۆ. ئەتوانین بۆنی ئەم میوانە بەکاربێنین بەم شێوانە:

یان گوشراوی ئەم میوانە بەتازەیی یان بەشێوەی پیشەسازی کە لە کارگەکاندا دروست دەکرێن.

چەرەسیش لەم بوارەدا بەکاردێت کە بۆنی تایبەتی خۆی هەیە، جگە لەوەی کە دەوڵەمەندیشە بە چەوری وەك فستق و بوندق و گوێزو بادام و فستق عەبیدو پیکان، دوای ئەوەی وورد دەکرێن و بەرێژەی ٣-٤ پاوەند دەکرێتە ١٠ گالۆنی تێکەڵەکە. لەبەر ئەوەی ئەم چەرەسانە ژمارەیەکی زۆر میکرۆبیان پێوەیە کە دەبێت بەهۆی پیسکردنی تێکەڵە بە ژمارەیەکی زۆر لە میکرۆبەکان، لەوانەشە میکرۆبە نەخۆشخەرەکانی تێدابێت، بۆیە پێویستەبخرێنە بەر گەرمایەکی ووشکەوە تا پلەی پاستۆرکردن یا زیاتر. یان بۆ چەند چرکەیەك دەخرێتە ئاوی کوڵاوەوە کە خوێی تێکراوە دوایی ووشك دەکرێنەوە لە پلەی گەرمای ١٢١-١٤٩°م بۆ ٣-٤ خولەك. بەم جۆرە دەتوانین میکرۆبەکان بکوژین

ڕەنگەکانیش Colouring materials بەکاردەهێنرێن بۆ ئەوەی رووکەشێکی جوانی ڕەنگین بدەن بە دۆندرمەکە بە پێی جۆری ئەو دۆندرمەیەو ئەو مادە بۆندارانەی کە تێی کراوە. ڕەنگەکان بەکاردێن بۆ هەموو جۆرەکانی دۆندرمە. دۆندرمە بەڤانێلا ڕەنگی زەردی تێدەکرێت بۆ ئەوەی لە ڕەنگی قەیماغ بچێت کە زەردێکی کاڵەو کڕیاریش وابزانێت کە چەورە. دۆندرمە بەمیوە پێویستە ڕەنگێکی وای تێکرێت کە گونجاوبێت لەگەڵ میوەکەدا، چونکە ڕەنگی میوەکە خۆی بەس نییە کە ڕەنگی گونجاو بدات بە بەرهەمەکە. ئەگەر دۆندرمەکە بە گێلاس یا هەڵوژە بوو دەبێت ڕەنگی سووری کاڵی تێبکرێت، ئەگەر بەشلێك بوو دەبێت ڕەنگی پەمەیی تێبکرێت، ئەگەر بە سێو بوو ڕەنگی زەردی کاڵی سەوز باوی تێدەکرێت، ئەگەر بەقەیسی یا مانگە بوو ڕەنگی پرتەقاڵی کاڵی زەردی تێدەکرێت، ئەگەر بەپرتەقاڵ بوو ڕەنگی پرتەقاڵی تێدەکرێت، خۆ ئەگەر بەلیمۆ بوو ڕەنگی سەوزی زەردباوی تێدەکرێت. ئەگەر دۆندرمەکە یەکێك لە چەرەسەکانی تێکرابوو ئەوا ڕەنگێکی کراوەی تێدەکرێت. دۆندرمە بەچیکۆلاتە تەنها جۆرە کە بە دەگمەن ڕەنگی تێ دەکرێت، چونکە کاکاوەکە خۆی بەباشی ڕەنگ دەدات بە بەرهەمەکە.

هەوا Air

هەوا یەکێکە لەپێداویستیەکان لەپیشەسازی دۆندرمەدا، چونکە ئەگەر هەوای تێ نەکرێت تێکەڵەکە لە قۆناغی بەستندا دەبێت بە تێکەڵەیەکی ڕەقی تەڕ، جگە لەوەی کە زیادبوونی قەوارەی دۆندرمە ئەگەر بەراوردی بکەیت بەقەوارەی تیکەڵەکە کە دۆندرمەکەی لێ دروستکراوە دەگەڕێتەوە بۆ هەوا کە قەوارەکەی گەورە تر کردووە، ئەمەش دەبێتە هۆی قازانجی زیاتر، چونکە وەك باسمانکرد دۆندرمە زیاتر بەقەوارە دەفرۆشێت. هەوا بە ئامێری تایبەتی دێتە ناو تێکەڵەکەوە کە بریتی‌یە لە هەوای ناو شیرو شیرەمەنیەکان و ئەو ئاوەی دەکرێتە تێکەڵەکەوە جگە لەهەوای ناو ئەو بۆشاییەی ناو ئامێرەکە کە تێکەڵەکەی تێدایە.

هەنگاوەكانی دروستكردنی دۆندرمە

ناتوانرێت دۆندرمەیەكی زۆر باش بەرهەم بهێنرێت ئەگەر ئەو مادە خاوانەی بەكار دەهێنرێن لەدروستكردنیدا نایاب نەبن و باشیش تێكەڵ نەكرابن لەگەڵ یەكدا بەپێی ئەو ڕێژەیەی كە پێویستە بن لە دۆندرمەكەدا، كە ئەوەش حسابی خۆی هەیە كە پێشەكی بۆی دەكرێت، كە نابێت هیچ هەڵەیەكی تێدا بێت لە كێشانیاندا، چونكە هەر هەڵەیەك لە كێشانی هەر مادەیەك لەمادەكاندا دەبێتە هۆی گۆڕانی پێكهاتنی كیمیاوی دۆندرمەكە. وا بەكورتی باسی هەرەیەك لەم هەنگاوانە دەكەین:

١–**ئامادەكردنی تێكەڵە** The Preparation of the mix

لەسەر ڕوناكی خەسڵەتەكانی ئەو دۆندرمەیەی كە دەمانەوێت دروستی بكەین و جۆری دروستكردنەكەی، دەبێت حساب بكەین بۆ بڕی هەریەك لە مادەكانی ناو تێكەڵەكەو لەو سەرچاوانەی كە لێمان وەرگرتوون. ئەم پێكهاتووانەش دەگۆڕێن بە گۆڕینی پێكهاتنی كیمیاوی دۆندرمەكە. ئەم مادانە یەك یەك دەكێشرێن، ئنجا باش تێكەڵ دەكرێن لەگەڵ یەكدا. ئەو مادانەی بەشێوەی شلن وەك شیرو قەیماغ دەبێت بپاڵێورێن و دەكرێنە حەوزی تایبەتەوە كە دروستكراوە لە پۆڵایەك كە ژەنگ هەڵناهێنێت، یا ناو حەوزەكە داپۆشراوە بە شووشە كە كار ناكاتە سەر بۆن و بەرامەی بەرهەمەكە. لەناو حەوزەكەدا تێكهەڵدەرێك (Stisres) ئۆتۆماتیكی تێدایە بۆ تێكەڵكردنی پێكهاتووەكان. شیرو قەیماغ یا هەر شلەمەنییەكی دیكەی ناو حەوزەكە گەرم دەكرێن بۆ پلەی ٤٤°م. لەگەڵ تێكدانی بەهێواشی، ئنجا مادە ووشكەكان لەسەرخۆ دەكرێنە ناو حەوزەكەوە بۆ تێكەڵكردنیان و توانەوەیان. هەندێك لە مادە جێگیركەرەكان وەك Sodium algenate پلەیەكی بەرزی گەرمای دەوێت بۆ توانەوە، بۆیە ئەم مادەیە كاتێك دەكرێتە تێكەڵەكەوە كە پلەی گەرماكەی گەیشتبێتە ٧١° م، واتە كاتی پاستۆركردنی بێت.

٢–**هاوكێشبوون** Neutralization:

زۆرجار بەزەحمەت دەتوانرێت یان ناتوانرێت شیر یان قەیماغ یان كەرەی تازەمان دەستكەوێت، ناچار شیرو شیرەمەنییەك بەكاردەهێنرێن كە تازە نین و ڕێژەی ترشی تێیاندا بەرزبۆتەوە. لەم جۆرە حاڵانەدا پێویستە ڕێژەی ئەو ترشییە بهێنرێتە خوارەوە، چونكە ترشی زۆر دەبێت بەهۆی مەینی پرۆتینەكانی شیری ناو تێكەڵەكە لەكاتی گەرمكردنیدا، جگە لەوەی كە دەبێت بەهۆی بەرزبوونەوەی لینجی لەكاتی هاوجۆركردنیدا Homogenization كە ئەمەش دەبێتە هۆی كەمكردنەوەی پرۆسەی كەفكردن. بەڵام هاوكێشی ترشی ئەم كێشانە نایەڵێت، و بەرهەمێكی باشمان دەداتێ كە خەسڵەتەكانی ناگۆڕێن و ڕۆژ دوای ڕۆژ، ئامۆژگاری دەكرێت كە هاوكێشی ترشی كاتێك بكرێت كە ترشییەكە زۆر بەرز بووبێتەوە، چونكە پرۆسەی هاوكێشبوون بە خراپە كاردەكاتە سەرتام و بەرامەی دۆندرمەكە، بۆیە لە هەندێك وڵاتدا ئەم پرۆسەیە قەدەغەكراوە بەپێی یاسا.

٣–پاستۆركردنی تێكەڵەكە Pasteurization of the mix:

ئامانج لە پاستۆركردن كوشتنی هەموو میكرۆبە نەخۆشخەرەكان و زۆربەی میكرۆبە نا نەخۆشخەرەكانن كە لەناو تێكەڵەكەدان، بۆ ئەوەی پاكی بەرهەمەكە مسۆگەر بكەین لەبواری تەندروستییەوە، جگە لەوەی كە دەبێت دۆندرمەكە لە چوارچێوەی ئەو ڕێنما یاساییانەدا بێت كە بۆ دۆندرمە دانراوە لە بورای ژمارەی بەكتریاكانەوە تێیدا لە ١سم³دا. پاستۆركردنی تێكەڵەكە یارمەتی توانەوەی پێكهاتووەكانی دەدات لەگەڵ تێكەڵبوونیان و باشكردنی خەسڵەتی پاراستنی لە خراپبوون، لەگەڵ نەهێشتنی ئەنزیمەكان كە یەكێكە لە هۆكانی خراپبوونی خۆراك بەگشتی. و لەبەر ئەوەی زۆر لەو مادانەی كە لە تێكەڵەكەدان وەك شەكرو جیلاتین و مادەملتەكان و شتی دیكەش كە بێگومان ئەمانە پیس بوون بە ژمارەیەكی زۆر لەبەكتریاكان، جگە لەوەی كە بەكتریاكان فرسەتی زیاتریان هەیە بۆ بەرهەڵستی پلەی گەرمای بەرز بەهۆی ووردیلە شەكرەكان و چەورییەوە كە بەرگری لە بەكتریاكان دەكەن لە پلەی گەرمای پاستۆركردن. بۆیە دەبێت پلەی گەرمای بەرزتر بەكار بهێنرێت وەك لەوەی بۆ پاستۆركردنی شیربەكاردێت. ئەگەر پاستۆركردن بەڕێگای Batch Method ەوە بوو ئەوا پلەی گەرمای ٦٨–٧٣°م بەكاردەهێنن بۆ ماوەی نیوكاژمێر، ئەگەر HTSTمان بەكارهێنا ئەوا پلەی گەرمای ٧٩,٤°م بەكاردێت بۆ ماوەی ٢٥ خولەك.

دەشتوانین ڕێگای پاستۆركردنی بەردەوام Con Tinuous Method بەكاربهێنین دوای ئەوە تێكەڵەكە سارد دەكرێتەوە بۆ ئەو پلەی گەرمایەی كە گونجاوە بۆ پرۆسەی هاوجۆركردن.

٤–**هاوجۆركردنی تێكەڵەكە** Homogenization of the mix:

مەبەست لە هاوجۆركردنی تێكەڵەیدۆندرمە ئەمانەن:

١–وردكردنی خڕۆكە ڕۆنە گەورەكان بۆ خڕۆكەی بچوكتر دابەشكردنی بە یەكسانی بەسەر هەموو دۆندرمەكەدا بەرادەیەك كەبەشی هەریەكێك لە چەوری دۆندرمەكە كە دەیخوات وەك ئەوانی دی بێت. هەروەها هاوجۆركردن بەهای خۆراكیی دۆندرمە بەرز دەكاتەوە، چونكە هەرسكردنی خڕۆكە ڕۆنە بچووكەكان لە گەدەدا ئاسانتر دەبێت. ئەم خڕۆكە ڕۆنانەی ناو تێكەڵەكە دوای هاوجۆركردنی لە ئامێرێكی تایبەتدا كەپێی دەڵێن Homogenizer و لەژێر پاڵەپەستۆیەك كە دەگاتە ١٤٣–١٧٩كغم/سم² و لەپلەی

گەرمای ٦٥°م تیرەی خڕۆکە ڕۆنەکان کە هەندێکیان دەگەنە ١٦ مایکرۆن پێش هاوجۆرکردن دەبنە ٢ مایکرۆن دوای پرۆسەی هاوجۆرکردن.

٢-پرۆسەی هاوجۆرکردن یارمەتی نەرمکردنی بنیاتی بەرهەمەکە دەدات و توانای کەفکردنی تێکەڵەکە باش دەکات.

٣-هاوجۆرکردن ماوەی بەستنی تێکەڵەکە کورت دەکاتەوەو لینجی زیاد دەکات کە ئەمانە هەموو خەسڵەتی باشن.

٥-ساردکردنەوەو هێشتنەوەی تێکەڵەکە Cooling and ageing:

تێکەڵەکە سارد دەکرێتەوە بۆ پلەی گەرمای ١-٥° کە تارادەیەکی زۆر نەشونمای ئەو وردە زیندەوەرانەی ماونەتەوە دەوەستێنێت، ماوەیەك تێکەڵەکە لەم پلەی گەرمایەدا دەمێنێتەوە تا خڕۆکە ڕۆنەکان ڕەق ڕەق دەبن. دوای ئەوە تێکەڵەکە رادەکێشرێت بۆ حەوزەکانی مانەوە کە لە هەمان پلەی گەرمای ساردکردنەوەدان. لەم قۆناغەدا هەندێك لەمادە بۆندارەکان وەك ڤانێلاو نەعناو شتی دیکەش لەگەڵ زەنگەکاندا دەکرێنە تێکەڵەکەوە.

تێکەڵەکە ماوەی ٤-٢٤ کاژمێر دەمێنێتەوە لە قۆناغی مانەوەدا بۆ زیاتر ڕەقبوونی خڕۆکە ڕۆنەکان و یارمەتیدانی جیلاتینی ناوتێکەڵەکە بۆ یەکگرتن لەگەڵ ئاودا و زیاد بوونی قەوارەی، جگە لە هاندانی هەندێك گۆڕانکاری لە پرۆتینەکانی تێکەڵەکە. هەروەها پرۆسەی مانەوە یارمەتی زیادکردنی لینجی تێکەڵەکە دەدات لەگەڵ چاککردنی بنیات و پێکهاتەو کەفکردنی بەرهەمەکەو توانای بەرگری لەتوانەوە.

٦-**بەستنی سەرەتایی و کردنە قوتوەوە** Freezing and Packaging:

بەستنی تێکەڵەکە لەبەستەرەکاندا دەبن، کە بەشێوەی لوولەکن و بەکارەبا ئیش دەکەن و گازی ئەمۆنیا یا فریۆن بەکار دەهێنرێت بۆ ساردکردنەوە، ئەم لوولەکانە لەناوەوە چەقۆی تایبەتیان تێدایە بۆ ئەوەی بەردەوام لەکاتی ساردکردنەوەی تێکەڵەکەدا چەقۆکان ئەوبەشە تێکەڵەیەی کە نووساون بەدیواری ناوەوەی لوولەکانەوە لە ئەنجامی بەستنیاندا لێیان بکاتەوە. جگە لە ئامێرێکی دی کە (٢٠٠) خول دەخولێتەوە بەدەوری خۆیدا لە خولەکێکداو هەوا تێکەڵ بەتیکەڵەکە دەکات. ئەم پرۆسەیە لە ٧-٨ خولەکدا تەواو دەبێت لە پلەی گەرمای (-٥ بۆ -٦°م). ئەم بەستەرانەش شێوەیان یان ئەستونی یان ئاسۆیین. شێوەی دیش هەن بۆ ساردکردنەوەی تێکەڵەی دۆندرمە کە بریتین لەو بەستەرانەی کە بەردەوام ئیش دەکەن Continuous. ئەم جۆرە ڕێگایە بە (٢٥) چرکە ئەم هەنگاوە تەواو دەکات بەهۆی نزمی پلەی گەرماو خێرایی هاتوچۆی گازە ساردکەرەوەکان و جۆری ئامێرەکە. لە کارگە تازەکانی دۆندرمەدا زیاتر ئەم ڕێگایە بەکار دەهێنرێن بۆ بەستنی تێکەڵەی دۆندرمە، چونکە کاتی کەمتر دەوێت و دەتوانرێت بەرهەمەکە یەکسەر بکرێتە ناو قوتوەکانەوە دوای دەرچونیان لەبەستەرەکان. بەستنی خێرا بەرهەمێکت دەداتێ کە بنیاتەکەی نەرم بێت چونکە کریستاڵە سەهۆڵەکان کە دروست دەبن بچوکن و هەستی پێ ناکرێت لە کاتی خواردنیا.

٧-**بەستنی کۆتایی یان ڕەقبون** Hardening:

دۆندرمە دوای هاتنە دەرەوەی لە ئامێری بەستن و کردنە ناو قوتوەکانەوەو بردنیان بۆ ژوورەکان کە تیایاندا ڕەق دەبن، لەم قۆناغەدا دۆندرمەکە ڕەقی تەواو نییە بەرادەیەك کە بتوانێت شێوەی خۆی بپارێزێت، بۆیە دەبێ پرۆسەی بەستن بەردەوام بێت لە ژوورەکانی ڕەقبوون، بەڵام نابێت تێك بدرێن بۆ ئەوەی هەوای لێ نەچنە دەرەوە تا پلەی گەرمای بەرهەمەکە دەگاتە (-١٢ بۆ ٢٠°م) باشتریش وایە کە پرۆسەکە زوو ئەنجام بدرێت، چونکە ڕەقبوونی هێواش هانی دروستبوونی کریستاڵە سەهۆڵە گەورەکان دەدات کە دەبنە هۆی زبری پێکهاتەی دۆندرمەکە. ئەو قوتوانەی کە قەوارەیان یەك کوارتە quart کە دەکاتە ٢,٥ پاوەند بە نیوکاژمێر ڕەق دەبێت. تاقوتوەکان گەورەتر بن کاتی زیاتریان دەوێت بۆ ڕەقبوون.

نرخاندنی دۆندرمە Scoring of Icecream:

مەبەست لە نرخاندنی دۆندرمە جەختکردنە لەسەر نایابی بەرهەمەکەو زانینی ئەو ناتەواویانەی تێیدایە کە کار دەکەنە سەر چاکی بەرهەمەکە، بۆ ئەوەی بتوانین چارەسەری بکەین. بلیتی نرخاندن نمرەکانی بەم شێوەیە دا بەشکراون:

١-تام و بۆن Taste and Flavor ٤٥

٢-بنیات و پێکهاتی Body and Texture ٣٠

٣-ڕادەی پاکی لە بەکتریا ١٥

٤-ڕەنگ و کردنە قوتوەوە Color and package ٥-

٥-خەسڵەتی توانەوە Melting quality ٥-

کۆی نمرەکان = ١٠٠

سەرچاوەکان References

١-الدکتور جمال الدین محمد الصادق والدکتور سعدالدین محمد خلف الله (١٩٧٢)

المثلجات القشدية. الطبعة الاولى. جمهورية مصر العربية.

٢-خالد محمد الخال والدکتور هیلان حمادی علی (١٩٨٤)

مبادیء تصنیع الالبان. مطبعة جامعة الموصل.

3-Frandsen, J. H. and Arbuckle, W.S. (1961)

Ice Cream and Related products

the AVI puflishing co. Inc. westport connecticut

4-Sommer, H. H. (1951)

Theory and Practice of Ice cream making oLson Pullihing company

Milw-owkec Wisconsin. U.S.A

نەخۆشیەکانی پێست

لە ئینتەرنێتەوە: ڕۆشنا ئەحمەد

پێست لە ئەنجامی بەرکەوتنی بەردەوامی بە بارودۆخە دەرەکییەکانەوە لە هەموو ئەندامیکی دیکەی لەش زیاتر ڕووبەڕووی نەخۆشی دەبیتەوە، تەندروستی پێستیش لە هەموو تەمەنیکدا گرنگەو بەدریژایی تەمەن دوچاری نەخۆشی دەبیتەوە، مندالی ساوا پێستی زۆر ناسکەو زۆرجار تووشی سووربوونەوە یان ئەکزیما دەبیت، پێستی هەرزەکارو لاوەکانیش دوچاری ئازەبە دەبنەوە، ئەگەرچی ئەوانەی بەسالآچوون بە زۆری تووشی سەر رووتانەوە دەبن. بەپیی توژینەوەی پسپۆرەکان زیاتر لە (٣٠٠٠) جۆر لە نەخۆشی پێست دیاریکراوەو لیرەدا باس لە بلاوترینیان دەکەین.

تیشکی لەیزەر ریگایەکی تەندروستانەیە بۆ لابردنی موو:

لەگەڵ ئەو شۆرشەی لەیزەر لە زۆربەی بوارە نۆژدارییەکاندا بەرپای کردوەو سەرەرای ژمارەیەکی زۆر لە چارەسەرەکانی نەخۆشی پێست، واتیشکی لەیزەر بۆ لابردنی موو بەکار دەهینریت، چ لە دەموچاودا یان لە هەندیك جیگەی دیکەی لەش، ریگەی بەکارهینانی لەیزەر بەوتواناو کارگەرییە خیراو ئاسانەی کە هەیەتی، بەجۆریك بووە بەجیگەی بروا کە رۆژ بەرۆژ داواکاری لەسەری زیاتر دەبیت.

ئیستا دەکریت بەهۆی تیشکی لەیزەرەوە لەماوەی چەند چرکەیەکدا مووی شوینی داواکراو لابریت بەبێ ئەوەی پاش لابردنی مووەکە ئەو جیگەیە تووشی هیچ هەوکردن یان تیکچوونیك ببیت. زۆربەی پسپۆرەکان ئیستا بەکارهینانی لەیزەریان پێ باشترە لە چارەسەری کارەبایی، یان (ئەلکترۆلیسز) کە ماوەیەکی زۆر دەخایەنیت و چارەسەر بۆ چەند مانگیگ دریژە دەکیشیت.

چوار ساڵ دەبیت تیشکی لەیزەر بەکاردەهینریت بۆ لابردنی موو، هەر لە بەرکارهینانی ئامیری (رۆبی)یەوە پەرەدراوە بە ئامیرە لەیزەرییەکان، بەتایبەتی ئامیری (دیود، ئەلکساندرایت، ئال) کە هەریەکەیان تایبەتمەندیتی خۆی هەیەو ئیستا تیشکی لەیزەر بەباشترین ئامرازەکان دادەنریت بۆ لابردنی موو.

لەم بارەیەوە چەند پرسیاریك دەکەین و (د.محمد عبادی) پسپۆر لە نەخۆشیەکانی پیست لە لەندەن وەلآممان دەداتەوە.

*لەرووی تەکنەلۆژیاوە لەیزەر چۆن کاردەکات بۆ لابردنی موو؟

بۆیەی (میلانین) ئەم تیشکی لەیزەرە هەلدەمژیت کە سەلکی مووەکە دەسوتینیت و لەناوی دەبا، ئەوەی لیرەدا گرنگە پاراستنی خانەکانی رەنگکردنن لەپیستدا کە بە (میلانوسایت) ناودەبرین و لە چینەکانی سەرووی پیستن بۆ ئەوەی لە کاریگەری ئەم تیشکە بپاریزرین، بۆ سەرکەوتنی ئەم چارەسەرە و تاوەکو هیچ زیانیك بە پیست نەگەیەنریت، دەبیت بەسەر هۆکارە گرنگەکاندا زاڵ بین، وەکو

دریژەو بری ئەو لەیزەرەی بەکار دەهینریت، لەگەڵ چۆنیەتی ساردکردنەوەی چینی سەرەوەی پیست.

پزیشکی پسپۆر ئەم تیشکە بە گویرەی رەنگی پیستو شوینەکانی لەش بەکاردەهینیت.

***سوودەکانی ئەم ریگایە چین؟**

لە ماوەی ئەم ساڵانەدا دەرکەوتووە کە بەکارهینانی تیشکی لەیزەر بۆ لابردنی موو لەچاو ریگەکانی دیکە سوودی زۆرە، وەك ئەوەی بە ئاسانی بەکاردەهینریت، خیراو تەندروستانە ترە لە رووی کاریگەرییەکانیەوە کەزۆرکەم ودیاریکراوە لەچاو ریگای کارەبایی کە کاتیکی زۆر دەخایەنیتو پیست تووشی تیکچوونو هەوکردن دەکات، جگە لەوەی ریگەی کارەبایی تەنیا بۆ چەند شوینیکی لەش دەگونجیت وەك چەناگە یان شوینی دیکەی دەموچاو، بەپیچەوانەی لەیزەرەوە کە دەتوانریت بۆ لابردنی موو لە هەر شوینیکی لەشدا بەکاربهینریت.

***ئایا ئەم ریگایە جیاوازە بۆ پیستی ئەسمەرو چۆن بەسەر ئەم گرفتەدا زاڵ بین؟**

ئەوەی پیویستە لەبەکارهینانی تیشکی لەیزەردا لەبەرچاو بگیریت رەنگی پیستە، چونکە پیستی ئەسمەر پیویستی بە مامەلە کردنیکی تایبەت هەیە، رەنگە تیشکەکە کاریگەری هەبیت بۆ رەنگی پیستەکە، پیستی ئەسمەر پیویستی بەجۆری ئەو لەیزەرە هەیە شەپۆلی بەرزو تریەی دریژتری هەیە، لەبەر ئەوە پیویستە لەژیر سەرپەرشتی نۆشداریدا ئەم کارە بەئەنجام بگەیەنریت بۆ پاراستنی پیستەکە پاش بەکارهینانی.

***مەترسییەکانی ئەم ریگایە چینو ئایا زیان بە پیست دەگەیەنیت؟**

وەك مانا مەترسییەکان شتیکی ترسناك نین، چونکە تەنیا کاریگەری لاوەکیو سادەی هەیە، وەك سوور بوونەوەی پیستەکە بۆ چەند کاژیریك لەپاش بەکارهینانی، یان رەنگی ئەو جیگەیە کەمیك بۆ کالتر یان بۆ تۆختر دەگۆریت، بەڵام ئەمەش ترسی نییە، چونکە بەماوەیەکی کەم ئەم کاریگەرییە سادانە نامینن. پاشان پسپۆریتی پزیشکەکەو جۆری ئامیرەکەش رۆلیکی سەرەکی دەگیرن لەو کاریگەرییە لاوەکییانەدا.

***ماوەی بەکارهینانی تیشکی لەیزەر چەند دەخایەنیت؟**

هەر دانیشتنیك (٢٠-٣٠) چرکە دەخایەنیت، ژمارەی دانیشتنەکانیش بەگویرەی چری مووەکەو شوینەکەی دیاریدەکریت، بۆ نموونە بۆ لابردنی مووی شوینەکانی دەموچاو ئەو کەسە پیویستی بە (٣-٥) دانیشتن دەبیت لە ماوەی (٦-٧) هەفتەدا، بەڵام شوینەکانی دیکەی لەش وەك قۆلەکان ئەوا بە سێ دانیشتن لەماوەی (١٠-١٢) هەفتەدا چارەسەر دەکریت.

***بۆچی لەیەك دانیشتندا لە مووەکان دەرباز نابین؟**

ئەو مووانەی لەسەر پیست دیارن، بە تەنیا هەموو ئەو مووانە نین کە لە پیستدا هەن، هۆکەشی ئەوەیە موو بەچەند خولو قۆناغیك گەشە دەکات، دیاریکردنی ئەم خولانەش بەپیی شوینەکانی لەش دەگۆریت، لەبەر ئەوە پاش لابردنی ئەو مووانەی لەسەر پیست دیارن، مووەکانی دیکە دەست بەگەشەکردن دەکەن، کە پیویستە ئەوانیش لاببرین، ئیدی بەمجۆرە کۆتایی بەخولی مووەکان دیتو هیچ نامینیتەوە گەشە بکات.

***ئایا پیویستە پزیشکی پسپۆر ئەم چارەسەرە بەئەنجام بگەیەنیت یان دەکریت کەسانی دیکەش کە پزیشك نینو پسپۆرن ئەم ریگایە بەکاربهینن؟**

سەرپەرشتی نۆژداری زۆر پیویستە، بەتایبەتی بەنیسبەت پیستی ئەسمەرەوە، چونکە هەندیك لە حالەتەکانی گەشەکردنی موو پەیوەندی هەیە بە هۆکارە فەسلەجییە ناوەکییەکانەوە، چارەسەرکردنی ئەو هۆکارە فەسلەجیانەش کیشەکە بەتەواوی چارەسەر دەکات، بەڵام ئەم بەکارهینانە پیویستی بەپزیشکیکی پسپۆر هەیە بۆ دیاریکردنی جۆری لەیزەرەکەو شەپۆلو بری بەکاربردنی، بۆ پاراستن لە کاریگەری لاوەکی، پاش ئەم قۆناغەش دەوری پسپۆری پەرستیار دیت، بەڵام زۆربەی خەلك روو لە پزیشك دەکەن بۆ چارەسەرکردن، من خۆشم بەم چارەسەرە هەلدەستم، بە تایبەتی لەشوینەکانی دەموچاودا.

***ئایا لە پاش چارەسەرەکە موو دوبارە دەردەکەویتەوە؟**

بەریژەیەکی کەم لە هەندیك حالەتدا موویەکی کەم دەردەکەویتەوە، ئەویش پاش (١٨-٢٤) مانگ لەکۆتایی چارەسەرەکەوە.

ریگای ئەبیلایت بۆلابردنی موو چییەو چۆن لە لەیزەر جیا دەکریتەوە؟

ئەبیلایت یەکیکە لەو ریگایانەی رووناکییەکی چر بەکاردەهینیت بۆ لابردنی موو، تا رادەیەك لەریگای لەیزەر دەچیت، بەڵام جیاوازی نیوانیان ئەوەیە ئەم رووناکییە لە شەبەنگ (طیف) پیکهاتووە، تیشکیك نییە شەپۆلیکی دریژی دیاریکراوی هەبیت، ئەم ریگایەش لەبەر کاریگەرییە لاوەکییەکانی لەیزەر دروست کراو دەکریت بەهۆی کەسیکی پسپۆرەوە بەکار بهینریت بەبێ ئەوەی سەردانی پزیشك بکات، ئەگەر ئەم ریگایە بەراورد بکریت بە جۆرە نوییەکانی لەیزەر ئەوا ئیستا مشتومریکی زۆر هەیە دەربارەی کاریگەرییەکانی ئەم ریگایە بۆ لابردنو بنەبرکردنی موو.

ئازەبە:

یەکیك لە گرنگترین نەخۆشییەکانی پیست ئازەبەیە کە لە دەموچاو و هەندیك شوینی دیکەی جەستەدا بلاو دەبیتەوە،

ئـەمیش رژێنـە چەورییـەکانی پیسـت لـە کیسـی سـەلکی (رەگـی)مـوودا کۆدەبنـەوەو لەریچکـەی مـووە وە بـەرەو سەررووی پیست دەردەچن لە شیوەی زیبکەدا. هۆرمۆنەکان هۆکـاریکن لەپشـت کـاری ئـەم رژێنـە چەوریيانـەوە، بەشیوەیەکی گشتی لـە تەمـەنی هـەرزەکاریدا چالاك دەبن و پاش ئەو تەمەنەش چالاکتر دەبن.

گرنگترین نیشانەکانی: ئەو زیبکانەیە کەسەریان رەشە، ئەمانەش پاشماوەی مادە چەورییـەکانن تیکـەڵ بـە مـادەی (acne vulgaris) کە رژێنەکانی ژیر پیست دەریدەدات و لە کۆتایی کونی مووەکان کۆدەبیتەوە، لەشیوەی زیبکە بچووك و گـەورە بـڵاو دەبنـەوەو لـەزۆر شـویندا بـەهۆی بڵاوبوونەوەوە هەویان کردوە.

جۆرەکـانی ئازەبـە: جۆریکیـان دوچـاری شـوینە هەوکردوەکان دەبیت کە هەوکرنی پیست خراپتر دەکات و دەیگۆریت بـۆ چـەوری پیس یـان بـۆ جۆرەکـانی مـادەی هایدرۆکاربۆنی، جۆریکی دیکـە ئازەبـەی کلۆرییـە، بەهۆی رووبەروو بوونەوەی بەئەو مادانەوە کـە رەگەزی کلۆریان تیدایە، بەزۆری ئەمجۆرەیان تووشی ئەو کەسانە دەبیت کە لە کارگەکانی بەرهـەم هینـانی دەرمانـەکانی نەهیشـتنی میش و مەگەز کاردەکەن کە پیستیان بەهۆی هـەلمژینی هـەلمی کیمیاوییـەوە دوچاریـان دیت، هەروەها ئازەبەی روز ئاسیا کە لە تەمەنی پـیریدا دوچاری پیست دەبیت، گرنگـترین نیشـانەکانی ئاوسـانی شـانەکانی دەموچاوە، تووشـی ئـەو کەسـانەش نـابیت کـە پیستیان نەرم و رەشتالەیە.

*ئەکزیما

بڵاوبوونەوەی ئەم نەخۆشییەی پیست زیاتر بەهۆی پیس بوونـی ژینگەوەیـە، پاشـان یەکیکـە لـەو نەخۆشـییانەی کـە بایـەخیکی زۆری پیدەدریـت لـە ئـەنجامی کاریگەرییـە فەسـلەجی و دەروونییـەکانی لەسـەر ئەوکەسـەی دوچاری دەبیت.

نیشانەکانی ئەکزیما لە خووراندنیکی ئاسانەوە دەگۆریت بۆ سوور بوونـەوەی شوینی تووش بوو، هـەندیك جـار ئـەو شوینە هەو دەکات بەکیم یان خوین، ئەو پیستە بـەجۆریك ووشـك دەکاتـەوە کـە بەئاسـانی دەکەویتـە ژیـر کاریگەری دەرەکییەوە.

هۆکارەکانی ئـەکزیما بریتـین لـە هـەبوونی حەساسـیەت بەهـەندیك خۆراکـەوە، هـەوکردنی پیسـت، مـاندوو بوونـی کۆئـەندامی دەمـار، هەوکردنـەکانی گورچیلـەیان جگـەر، هەروەها هۆکارە ژینگەییەکان.

رەنگە ئەکزیما لای منداڵ بۆ چەند سالیك بەردەوام بیت و ئازاریشـی لەگـەلدا بیـت، ئـەو شـوینی پیسـتە بـەردەوام دەخوریت و سووردەبیتەوەو لـە هـەندیك شـویندا پیسـتەکە دەقلیشیت، ئەم حالەتەش کاردەکاتە سەر بـاری دەروونیـی منداڵ، ئەگەرچی هەندیك جار لە گەورە بووندا ئەم نیشانانە بەتەواوی دیار نامینن.

چارەسـەری ئـەکزیما: جـۆری ئـەو مەرهەمانـەی مـادەی (کۆرتـیزۆن) یـان تیدایـە، پیچـەرەوەی گونجـاو لـەکاتی هـەوکردنیکی زۆردا، (نـوژداری صینـی) کـە پیکـهاتووە لـە گژوگیـاو چارەسـەر بـە دەرزی، رۆنـی (برمـروز) لەگـەڵ ڤیتامینەکانی (A,B,C,D) هەروەها بـەکارهینانی رەگـەزەکانی وەك زەنك و مەگنیسیۆم.

داوو دەرمانی ئارایشت

پیویسـتە هـەموو ئـافرەتیك بـەر لـەکرین و بـەکارهینانی هەردەرمانیکی ئارایشت، سەرنج لەو نووسینە بدات کەلەسەر دەرمانەکـە نوسـراوەو ئامـاژە بـۆ سروشـت و پیکهینەرەکانی دەکات، چونکە تەنیا هەندیك لەو پیکهینەرانـە چارەسـەری کیشـەکانی پیسـت دەکـات، کۆمپانیاکـانی دروسـت کردنـی ئـەم داوودەرمانانـە لـە ئـەنجامی تۆژینـەوە تاقیگەییەکاندا روونیان کردۆتەوە کە هەندیك مـادەی خۆراکـی گرنـگ دەبنـە چارەسـەری نەخۆشییەکانی پیست، لەو دەرمانانەش:

*ئاڤۆکادۆ: ئەم بەروبومەی تویکلیکـی سـەوزی تـەنکی هەیـە بـەریژەی (١٠ –٢٠٪) چـەوری تیدایـە، جگـە لـە پرۆتینـات کـە لـە رووی خۆراکییـەوە یـاریدەی نـەرمی پیسـت دەدات و ناهیلیت زوو چرچ بیت.

*ئـەکالیتۆس: (٤٥٠) جـۆر لـەم دارە هەیـە، گـەڵاکانی بۆنیکی تایبـەت و خۆشیان هەیـە، لـەرووی تەندروستییەوە وەك پاککەرەوەو پاراستن لە ڤایرۆسەکان بەکاردیت، گونجاوە بۆ لابردنی زیبکەو تەندروستی پیست دەپاریزیت و یاریدەی ریکخستنی چەوری پیست و رەنگی پیست دەدات.

*هـەنگوین: بیجگـە لـەئاو چـەند ئـەنزیم و چـەوری و دوو جـۆر شـەکری تیدایـە (کلوکـۆز– فرۆکتـۆز)، بەشـیوەیەکی گشـتی سـەرەرای سـوودە خۆاکـی و تەندروسـتییەکانی هەنگوین، بۆ رەونەقی پیست زۆر گرنگە، هەرکاتیك هەستت بـە مـاندوبوون و تیکچوونـی پیسـت کـرد، ئـەوا هـەنگوین جوانی بۆ دەگرینیتەوە.

*برمـرۆزی ئیـواران: ئـەم مادەیـە لـەو گولـە زەردانـەدا دردەهینـریت کە لەنیوان رووەکەکانی ئەمەریکای باشـووردا بڵاوبوونەتەوە، هەندیك لە ژنان هەمو ئیوارەیەك ئەم دەرمانە وەك (حەپ) بەکاردەبەن، بەبروای پزیشکەکانیش نەك لەرووی

تەندروستییەوە دەرمانێکی باشە بەڵکو پێست نەرم دەکاتو زۆر جۆری پەڵەش لەسەر پێست لادەبات.

*شۆخان: بەرێژەی (٢٥٪) پرۆتینو چەوری تێدایە، بێجگە لە کاربۆهیدراتو ڤیتامینەکان بەتایبەتی ڤیتامین (B1)، واتا ئەو مادانەی کە رێگە بە ئۆکساندن نادات بۆ زوو پیر بوونی پێست، هەروەها وەك پاککەرەوەو نەرم کردنی هەموو جۆرە پێستێك گرنگە.

*بەیبوون: ئەم گوڵە دەمێکە وەك دەرمانو هێورکەرەوە بەکار هاتووە، سوودێکی زۆری هەیە بۆ جوانی پێست، بەتایبەتی پیستی دەورەبەری چاو، زۆر لە کۆمپانیاکان لە دروست کردنی دەرمانی ئارایشتدا ئەم گوڵە بەکاردەهێنن لە دەرمانەکاندا، ئەویش لەدوای دەرکەوتنی سوودە تەندروستییەکانی.

هەڵوەرینی موو

یەکێك لەو هۆکارانەی گرفتو کاریگەری نەگەتیڤ دەخوڵقێنن لە دەروونی پیاواندا هەڵوەرینی مووە، بێگومان ئەم گرفتە لای ئافرەت کاریگەرییەکی سەختتری هەیە. ئەوەی سەیرە زۆربەی ئەو کەسانەی دوچاری ئەم گرفتە هاتوون درك بەوە ناکەن کە (٩٠٪)ی حاڵەتەکانی سەرڕووتانەوە دەکرێت بەلایەنی کەمەوە سنورێکی بۆ دابنرێتو چارەسەر بکرێت، ئەویش بەدیاریکردنی هۆکارەکانی موو هەڵوەرینەکە دەبێت، پاشان دەستکردن بەچارە سەرکردنی.

موو هەڵوەرین چەند حاڵەتێکی هەیە، وەك هەڵوەرینی لەسەر خۆی مووەکان کە دەبێتە هۆی تەنك بوونی قژی سەر لەژنو پیاواندا، یاخود ئەو حاڵەتەی کە بەهۆی تووش بوونی بە (داء الثعلب) ڕوو دەدات کە پێستەکە تەواو ڕووت دەکاتو مووی پێوە ناهێڵێت.

مووی سەر بەنزیکەی لەبڕی (١٠٠,٠٠٠) تاڵە موو پێکهاتووە، ئەم ژمارەیەش بەگوێرەی ڕەنگی قژ دەگۆڕێت، قژی زەرد بەبڕی (١٤٠,٠٠٠) تاڵە موو، قژی ڕەشو قاوەیی بەبڕی (١٥٥,٠٠٠) تاڵە موو، قژی سووریش تەنیا لە (٨٥,٠٠٠) تاڵە موو پیکهاتووە.

زۆر کەس ئاگاداری ئەوە نین کە رۆژانە نزیکەی (١٠٠) تاڵە موو لە سەری دەرِوتیتەوە، ئەمەش ئاساییەو جیگەی نیگەرانی نییە، بەڵام ئەگەر ژمارەکە لەمە زیاتر بوو ئەوا پیویستە زوو بەدوی هۆکارەکانی ئەو رووتانەوەیە بچیتو چارەسەری بکات، بیگومان هۆکارەکانی هەلوەرینی موو زۆرن، گرنگترینیان (بۆ ماوەییە)، پاشان هۆرمۆنەکانو هەندیك نەخۆشی ناوەکیو بەکارهینانی دەرمانو منداڵ بوون، جگە لە هۆکاری دەروونی، لیرەدا بەکورتی هۆکارەکانی هەلوەرینی موو دیاری دەکەین:

کەم خوینی بەرادەیەکی زۆر یەکیکە لەو هۆکارانە، بەتایبەتی ئەو کەم خوینیەی لەگەڵ کەمی ریژەی ئاسندایە لە خویندا، چوەنکە ئاسن یەکیکە لە هۆکارەکانی گەشەکردنی سەلکی (رەگی) موو. کەمی ئەم مادەیەش لەخویندا دەبیتە هۆی هەلوەرینی موو لەگەڵ شکانو لاوازیی نینۆکەکان.

هۆرمۆنەکان کاریگەرییەکی زۆریان هەیە چ بۆ هەلوەرینی موو، یان زۆربوونی موو لەو شوینانەی خواستیان لەسەر نییە لە جەستەدا، بەتایبەتی هۆرمۆنی (تیستیستیرۆن)ی نیرینە، کە رژاندنی زۆری دەبیتە هۆی لاواز بوونو هەلوەرینی موو.

دەرمانی ریگە گرتن لەسکپری لای ژنان دەبیتە هۆی رووتانەوەی موو، هەروەها نەخۆشییە هەناوییەکانو ناریکی رژینەکانو نەخۆشی شەکرە.

هەلچوونی دەماریو دەروونیش رۆل دەگیرن لە رووتانەوەی موودا، بەتایبەتی پاش (٢-٤) مانگ بەسەر حالەتیکی نالەباری دەروونیدا ئەو کاریگەرییە بەدەردەکەویت، یاخود ئەم حالەتە لە پاش چەند مانگیك لەدایك بوونو یان دوای نەشتەرگەری کاریگەری دەروونی هەیە، هەروەها بۆ هەلوەرینی موو.

دەردە ریوی:

نەخۆشیەکی بلاوە، تووشی هەردوو رەگەزەکە دیت لە هەموو تەمەنیکدا، ئەم نەخۆشییە روتانەوەیەکی کتوپرە لە شوینیکدا، بەتایبەتی لەسەردا، ئەو جیگەیەش شیوەیەکی بازنەیی هەیەو مووی پیوە نامینیت، چ لەدەمووچاودا یان لەرووەتەکاندا لای پیاوان. ئەم نەخۆشییە (ساری) نییە، دوو جۆر (داء الثعلب) هەیە، یەکیکیان تەنیا سەر دەگریتەوە یان هەندیك شوین بەریژەیەکی کەم، ئەوی دیکەیان رووتانەوەی مووە لە هەموو شوینیکی جەستەدا، کە بەهۆی نەمانی بەرگری لەسەلکی (رەگی) موودا روودەدات، لەگەڵ هۆکارە دەروونییەکان.

*ئایا دەرمانە کیمیاوییەکانو بۆیەی قژ یان شامپۆ و جیڵ دەبنە هۆی هەلوەرینی مووی سەر؟

*هەموو ئەم مادانە بۆ جوانکردنن و قژ بەرگەی هەندیکیان دەگریت، بەلام بە بەردەوامی دەرمانەکانی مادەی کیمیاییان تیدایەو تیژن بۆ پیستی دەبنە هۆی هەلوەرینی مووە لاوازەکانی سەر.

*ئەی رجیم کردنیکی زۆر؟ بیگومان دەبیتە هۆی لاوازبوونی قژی سەرو بەرگری کەمدەبیتەوە بەرامبەر کاریگەرییە دەرەکییەکان، ئەمەش بەستراوە بەماوەی ئەو رجیم کردنەوەوە.

*ئایا بۆماوەیی رۆلیکی ئەوتۆ دەگیریت لە هەلوەرینی موودا؟ بەلێ ئەم هۆکارە بۆماوەییە یان ئەندۆجینییە (هۆرمۆنی نیرینەیی) رۆلیکی گرنگ دەگیریت، بەتایبەتی لای پیاوان، لای ئافرەتیش پاش تەمەنیکی دیاریکراو، هەلوەرینەکەش لە لاچانگەکانەوە دەبیت بەبەراورد بە پیاوان،

جگە لەوەش کە خواردنی هەندێك دەرمان دەبێتە هۆی هەلوەرینی مووی سەر بەتایبەتی دەرمانەکانی رژێنی دەرەقی و نەخۆشی شێرپەنجە. هەروەها چوونە نیو تەمەنەوە کاریگەری هەیە، لە ئەنجامی کەمبوونەوەی بەرگری بارودۆخە جیاوازەکان، لەبەر ئەوە پێویستە بەزیادبوونی تەمەنی مرۆڤ زیاتر بایەخ بە مووی سەر بدرێت. بەلاّم هەندێك لەو حالەتانەی منداڵان تووشی هەلوەرینی مووی سەر دەبن، ئەوا بەهۆی تووش بوونیان بە (داء الثعلب) یان بە هەوکردنی زگماکی پێستی سەرەوە دەبێت کە دواتر تووشی هەوکردنی بەکتریاییان دەکات. ئەگەرچی دەکرێت چارەسەری ئەو منداڵانە بکرێت، بەلاّم گرنگە لەماوەیەکی زوودا نەخۆشییەکە دیاری بکرێت، بۆ ئەوەی چارەسەرکردنی خێراترو ئاسانتربێت.

دوا چارەسەری هەلوەرینی موو:

گرنگترین هۆکار لە چارەسەردا دیاریکردنی هۆکاری هەلوەرینی مووە، چونکە هەر حالەتەو چارەسەری خۆی دەوێت، لە حالەتی هۆکارە هەناوییەکاندا دەبێت خوێن بپشکنرێت بۆ زانینی رێژەی ئاسن و هۆرمۆنەکان، هەروەها پشکنینی رژێنەکان بەتایبەتی ئەو رژێنانەی پەیوەندییان بەگەشەکردنی مووەوە هەیە، پاش دەرکەوتنی هۆکارەکانیش چارەسەر دیاری دەکرێت، نوێترین چارەسەر بۆ هەلوەرینی موو لای پیاوان (حەپی پرۆبیسیا)یە، لە هەندێك حالەتدا مەرهەمەکانی (ئەلستیرۆیدات و ئەلدسیر) و دەرزی لیدان لە شوێنی رووتانەوە بەکاردەهێنرێت بۆ تووش بووان بە (داء الثعلب)، بەلاّم بۆحالەتی کەمی ئاسن لە خوێندا یان ناریکی رژێنەکان چارەسەری تیشکی کیمیایی بەکاردێت بۆ ریکخستنی هۆرمۆنەکان و هۆکارە ناوەکییەکان.

هیچ بەلگەیەکی زانستی نییە بۆ سەلماندنی چارەسەری نوژداری صینی (میللی)، چونکە ئەو مادانەی لەو چارەسەرەدا بەکاردێن هەندێك کاریگەری لاوەکییان هەیە.

حالەتەکانی هەلوەرینی موو لای ئافرەتان زۆرە، لەبەر ئەوەی زۆربەیان دەرمانی جۆراو جۆر بەکاردەهێنن بۆ جوانکردن و بەهێزکردنی قژی سەریان، یان هەندێکیان درەنگ سەردانی پزیشك دەکەن، کە ئەمەش چارەسەرکردنیان درێژ دەکاتەوە، لەبەر ئەوە پێویستە زوو بەدەنگ چارەسەرەوە پزیشك ئاگاداربکەنەوە لە هەلوەرینی مووی سەریان، تاوەکو زوو هۆکارەکان دیاریبکرێت و چارەسەرکردنی خێراو گونجاو بێت.

چارەسەریکی نویی قژ رووتانەوە:

لەم دواییەدا رۆژنامەکانی بەریتانیا هەوالیکیان بلاوکردەوە کە پزیشکەکان چارەسەریکی گونجاویان بۆ کەچەڵ بوون دۆزیوەتەوە، ئەویش چاندنەوەی سەلکی (رەگی) موی کەسیکە لە سەری کەسیکی دیکەدا، بەجۆریك کەجەستە بەرگری لەم چاندنە دەکات، زاناکان ئەم ریگایەیان بەسەرکەوتنیکی نویی دیکەی زانست لەقەلەمدا، چونکە وەك زنراوە جەستە چاندنی مووی کەسیکی دیکە وەرناگریت، بەلاّم ئەو تاقیکردنەوەیەی (د.کولین جوهادا) بەئەنجامی گەیاند لە چاندنی سەلکی (رەگی) مووی سەری خۆی لە قۆلی (د.ئەماندا)ی هاوسەریدا ئەو بۆچوونەی پوچەڵ کردەوە، پاش چەند رۆژیك تیبینیان کرد شانەکانی قۆلی هاوسەرەکەی دەستی کرد بەبەرهەمهێنانی مووی نوێ و چر بەبێ ئەوەی جەستەی رەتیبکاتەوە، ئەوەی شایەنی باسە ئیستا تالە مووەکانی شوینی پرو چر لەسەردا وەردەگرن و لەشوینی رووتاوەدا دەیچینن، وەك تالە مووەکانی لاچانگ و پشتە سەرو چاندنی لەپیشەوەی سەری هەمان کەس.



***مەرهەمیکی نوێ ریگە لەگەشەکردنی مووی دەموچاو دەگریت لای ئافرەتان:**

کریمی (ڤانیکا) لەژیر سەرپەرشتی پزیشکەکان و بەیاریدەی کۆمپانیای (جیلیت)ی ئەمەریکی ئەم مەرهەمە نوییەیان بەرهەمهینا بۆ کەمکردنەوەی موو لای ئافرەتان. وەك زانراوە لە هەر شەش ئافرەتدا یەکیکیان بەدەست چری و زۆری مووی دەموچاوەوە دەنالینن، بۆ لابردنیشی چەند ریگایەك بەکاردەهینن کە هەندیکیان تەندروستی نین، بەلاّم کریمی (ڤانیکا) بۆ ئەم مەبەستە چارەسەریکی گونجاوە لە رۆژیکدا دووجار بەکار دەهینریت، ئەم مەرهەمە دەبیتە هۆی لاوازکردنی ئەو ئەنزیمەی یاریدەی گەشەکردنی موو دەدات لە دەموچاودا، بۆ ئەوەی ئاکامی چارەسەرەکەش سەرکەوتوو بیت، پیوستە بەریکو پیکی بەکاربهینریت.

بەپیی زۆربەی تۆژینەوەکان ئەم چارەسەرە یاریدەی زۆربەی ئافرەتان دەدات، تەندروستییەو ئاکام و کاریگەری لاوەکی نییە، ئەوەش دوورنییە کە بۆ پیاوانیش هەمان کاریگەری هەبیت.

***میتفکس.. چارەسەریکی نوێ بۆ شیرپەنجەی پیست:**

هەوالی بەرهەمهینانی چارەسەریکی نوێ بۆ ئەوانەی تووشی شیرپەنجەی پیست هاتوون دوا بەدوای کۆنگرەی جیهانی بۆ نەخۆشییەکانی شیرپەنجە بلاوکرایەوە، بەشیوەیەکی بنەرەتی ئەم دەرمانە ئەو بەشە ناهیلیت کە

دەبیتە هۆی پیکهینانی ووزە لەخانەی شیرپەنجەیدا، تەنانەت خانەکان دەپاریزیت پیش تووش بوونیان و کاریگەرییە ترسناکەکان دەوەستینیت.

بیجگە لەوەی ئەم دەرمانە ئیستا لە نەخۆشخانەکانی (نەرویج) بەکاردەهینریت و تاقیکردنەوەی دیکە بەئەنجام دەگەیەنن بۆ دروست کردنی دەرمانی نەخۆشییەکانی دیکەی شیرپەنجە لە شوینە جیاوازەکانی لەشدا.

تۆژینەوەکە دەریخستوە ئەم دەرمانە بەریژەی (٩٠٪)ی خانە شیرپەنجەییەکانیان چارەسەر کردوە لەپیستدا، بەتایبەتی شیرپەنجەی ترسناکی پیست کە زۆر بڵاوە.

ئەم دەرمانەی بەم زوانە دەکەویتە بازارەوە، بەزۆری بۆ قۆناغی پیش شیرپەنجە بەکار دەهینریت، پاشان بۆ ئەوەی جیگەی نەشتەرگەری بۆ لابردنی (لوو)ی شیرپەنجەیی بگریتەوە، بەپیی ئەو تاقیکردنەوەیەی لەسەر (٢٠٠٠) نەخۆش بەئەنجام گەیەنراوە، دەرکەوتووە بەکارهینانی ئەم دەرمانە چارەسەری زۆربەی حالەتەکانی کردوەو پیست بۆ باری سروشتی خۆی گەراوەتەوە. لە سەرەتادا (میتفکس) لەسەر شوینی تووش بوونی پیستدا دادەنریت بۆ ماوەی سێ کاتژمیر، بۆ ئەوەی کاریگەرییەکانی ئەم دەرمانە بچیتە نیو شانە شیرپەنجەییەکانەوە، پاشان تیشکی سوور دەخریتە سەر ئەو شوینە بۆ ماوەی (٦-١٠) چرکە، ئەم تیشکە پاڵ دەنیت بە کارلیکی کیمیایی تیشکییەوە بۆ ئەوەی ئەو ئۆکسجینەی پر لە ووزەیە بەهەموو لایەکدا بڵاوببیتەوەو ئەو بەشانە لەناوبەریت کە دەبنە هۆی پیکهینانی ووزە لەخانە شیرپەنجەییەکاندا. هەندیك لەو کەسانەی ئەم چارەسەرەیان بەکارهیناوە هەست بە خووراندنیکی ئاسان دەکەن، یان شوینەکە کەمیك سووردەبیتەوە هەودەکات، بەڵام هیچ ئازاریکی پی ناگەیەنیت. هەروەها کاریگەری نییە بۆسەر ئەو شوینانەی ساغن لەپیستدا، بەلام شوینە تووش بووەکان پاش چارەسەر بە (میتفکس) بۆ ماوەی (٥-١٠) رۆژ وەك تویکلی لیدیت، بەڵام دواتر دەوەریت و خانەی سروشتی نوێ گەشە دەکاتەوە.

لە ئەو تۆژینەوانەی ئیستا بەریوە دەچن دەربارەی چارەسەری نەخۆشییەکانی شیرپەنجەی (دەم و قورگ و قۆلۆن و میزەلدان و منالدان، هەندیکیان لەشیوەی (حەب) دان و یان لەشیوەی مەرهەمدا، هەندیکی دیکەیان وەك (شروب) وان یان لەشیوەی جیلاتیندان. لەگەڵ ئەوەی تیشکی سوور بۆ پالنەری تەقینەوەی ووزەی خانەکان بەکاردەهینریت لە شیرپەنجەی پیستدا، بەڵام بۆ شیرپەنجەی ئەندامەکانی ناوەوەی لەش لەتیشکی لەیزەرەوە ریشالە تیشکییەکان وەردەگریت و بۆ چارەسەر بەکاردیت.

Internet

کۆمپیوتەرەکان و ڤایرۆسیکی ویرانکەری نوێ

پیدەچیت رەنگدانەوەی کارەساتەکانی نیویۆرك و واشنتۆن لەسەر هەموو ئاستەکان پالی بە هەندیك کەسەوە نابیت بارو دۆخەکە بقۆزنەوەو بە جۆریکی دیکە هیرش بەرن، ئەو هیرشانەی لەریگەی پۆستی ئەلکترۆنییەوەن و ئامیرەکان بەو ڤایرۆسانە لەکار دەخەن کە دوچاریان دەبیتەوە.

دووا جۆری ئەو هیرشانە نامەیەکی پۆستی ئەلکترۆنی ویرانکەرەو لە شیوەی (بانگەوازیك بۆ دەنگدان) رەوانە دەکریت. یان بلیی وەڵامدانەوەیەکی کارەساتەکانە. ئەو نامەیە بە ڤایرۆسیك مین ریژ کراوە پیی دەلیت (فۆت) کە لە زمانی ئینگلیزیدا بەمانای (دەنگدان) دیت، ڤایرۆسەکە ئەو پیکهینەرانەی لە خۆگرتووە کە لە توانایدایە سیستمی بەکارهینانی ویندۆز لەکار بخات، واتە پەککستنی ئەو ئامیرانەی کە ناتوانریت دەست بەرداریان بین لە هەموو جیهاندا.

لەگەڵ ئەوەی ئەم ڤایرۆسە نوییە هیشتا بە شیوەیەکی فراوان بڵاونەبۆتەوە، بەڵام ئەو کۆمپانیایانەی تایبەتن بە دانانی بەرنامەکانی لەناوبردن و نەهیشتنی ئەم ڤایرۆسانە، خەلکی لە کردنەوەی هەر نامەیەکی ئەلکترۆنی ئاگادار دەکەنەوە کە دەیانەویت سەرنج و تیبینی خۆیان دەربارەی روداوەکانی (٢٠٠١/٩/١١) دەربېرن، یان بەمانایەکی دیکە بەشداری تیدا بکەن، جگە لەوە پیدەچیت لەپشت ناردنی ئەم ڤایرۆسەوە کەسیکی ئاژەوەچی هەبیت و بارودۆخەکە بقۆزیتەوە، نەك کۆمەلیك لەو کەسانەی پەیوەندییان بە رووداوەکانی (٩/١١)وە هەبیت.

(جیم دیسلر)ی ووتەبیژ بەناوی کۆمپانیای مایکرۆسۆفتی بەرنامە ئەلکترۆنیەکان دەلیت: کۆمپانیاکەمان بە هەستیکی سەر سورماوو پر لە قیزەوە دەروانیتە ئەو کەسانەی کاتی رووداوەکانیان بۆ ناردنی ئەم ڤایرۆسە هەلبژاردووە. ئەو نامە ئەلکترۆنییەی ئەم ڤایرۆسەی هەلگرتووە بەم ناونیشانەوە دیت: ((گەیەنراو، ئاشتی لەنیوان ئەمریکا و موسلمان)) مانای دەقی نامەکەش بریتیە لە : ((هەلەو! ئایا ئەمە جەنگیکە دژی ئەمریکا یان دژی موسلمان! با پیکەوە دەنگ بدەین، لەپیناو ئەوەی بە ئاشتی بژین)).

ڤایرۆسەکە جیگەکانی ئینتەرنیت لەو ئامیرانەدا دەشیوینیت کە دوچاری دەبیت، بە جۆریك کە دەبیتە هۆی نیشاندانی چەند رستەیەك؛ ئەمریکا چەند رۆژیکی دیکە دەزانیت لە تواناماندایە چی بکەین، ئیدی نۆرەمانە هەست بە داخ و هەناسە ساردی بکەین بۆت.

جیم دیسلر رایگەیاند کە بەکارهینانی پیتی گەورەو بچووك و یاری کردنیکی دیار بەریزمانەکانەوە نیشانەیەکی هەبوونی مەیلی (نووسین)ە لای ژمارەیەك ویرانکەرو شیوازی نووسین لای زۆربەیان لیکچووی (ئامیین)ن.

*بەرنامەی ویندۆز:

ئەو بەدبەختەی ئەم نامەیە دەکاتەوە، دەرگای ویرانکرنی ئامیرەکەی لەسەر خۆی دەکاتەوە، ئەم ڤایرۆسە بەر لە هەرشتیك دوچاری پەراوی ناونیشانەکان و بەرنامەی ویندۆز (ئاوت لوك) دەبیتەوەو لیستیکی نویی ناونیشانەکان دروست دەکات و هەمان نامەی بۆ دەنیریت، جگە لەوەی ژمارەیەك لە فایلەکانی بەکارهینانی سەرەکی دەسریتەوە. هەروەها گیروگرفت لە تۆرەکانی کۆمپیوتەری ئەو کۆمپانیایانە دروست دەکات کە لە ریی ئامیرە سەرەکییەکەیانەوە زەرەرمەند بوون بە هەلگرتنی بریکی زۆر لەو نامە ئەلکترۆنییانەی دروستی دەکات.

خۆشبەختانە ئەم ڤایرۆسە تەنیا چەند ئامیریکی کەمی گرتۆتەوە، وەك دەردەکەویت هەمان بۆشاییەکان دەقۆزیتەوە وەك ڤایرۆسەکانی پیشووتر، لەبەر ئەمەشە زۆربەی کۆمپانیاکان هەولی پرکردنەوەی ئەو بۆشاییانە دەدەن بۆ پاراستنی ئامیرەکان لە ڤایرۆسی (فۆت).

تارا.ئەلف Internet

فایل:

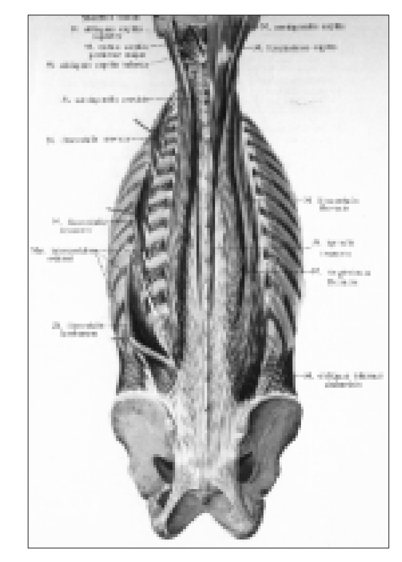
ئایا ئازاری پشت بۆتە دیاردەی سەردەم

پەرچڤەی: **تارا جمال قزاز**

کەمن ژمارەی ئەوکەسانەی لەماوەیەکی ژیانیاندا ئازاری پشتیان نەچەشتبێت یان بەو ئازارەوە نەیانناڵاندبێت، چونکە پێشبینی وایە کە لە (٨٠٪)ی خەڵك لەماوەیەکی ژیانیاندا بە ئازاری پشتەوە دەناڵن، ئەمە جگە لەوەی کە ئەم دیاردەیە هۆکاری سەرەکی بارەکانی پەك کەوتەیی گەنجانە.

لە ئەنجامی پێشکەوتنی گەورەی‌ئەو تۆژینەوانەدا کە سەبارەت بەم مەسەلەیە کراون، زۆربەی بۆچوونەکان دەربارەی هۆکارو ڕێگەی ڕێکخستنی ئازارەکانی پشت گۆڕاوە.

لەم دواییەدا ئازارەکانی پشت بۆتە سکاڵای زۆری بڵاوەکان، هۆکاری ئەمەش لەوانەیە تا ئاستێك پەیوەندی بەشێوازی ژیانی سەردەمەوە هەبێت لەماوەی دەیان ساڵی ڕابردوودا، کە ئەمەش لە کەمی چالاکی جووڵەدا خۆی دەنوێنێت، ئەمە جگە لە فشارە دەروونی‌و کۆمەڵایەتیەکان کە دوا تۆژینەوەکان ئاشکرایان کرد کە ڕۆڵێکی لەزیادبوونی ئەم سکاڵایەدا هەیە. هەندێك لە توێژینەوەکانیش ئاماژە دەدەن بەوەی کە هەر کەسێك بگاتە تەمەنی پەنجا ساڵ بەدڵنیایی لەماوەیەکی ژیانی‌دا ئازاری پشتی چەشتووە. پێشبینیش وایە کە کێشەکانی پشت‌و بڕبڕەکان لە گرنگترین هۆکارەکانی دیاریکردنی چالاکی کاروبارە لەلای ئەو کەسانەی کە تەمەنیان لە (٤٥) ساڵ کەمترە. لە هەندێك لە دەوڵەتە پیشەسازیەکانیشدا دەرکەوتوە کە لە نێو هەر هەزار کرێکارێکدا ساڵانە (٥٠٠) ڕۆژ ئامادە نەبوونی کرێکارەکان بەهۆی ئازارەکانی پشتەوە ڕوو دەدات، تەنها حکومەتی وڵاتە یەکگرتوەکانی ئەمەریکاش ساڵانە بەهۆی کێشەی ئازارەکانی پشتەوە بڕی (٢٠-٤٠) ملیار دۆلار خەرج دەکات، ئەمەش لە چارەسەرکردنی نەخۆشەکەو دابڕانی لە کار و دانی باج دا خۆی دەبینێتەوە.



سکاڵاکانی ئازارەکانی پشتیش زۆرترینی ئەو کێشانەیە کە بە بەراورد لەگەل ئەندامەکانی دیکەی لەشی مرۆڤدا هەیە، چونکە دووچاری گەورەو بچووك‌و ژنان‌و پیاوان‌و بالا بەرزو کورتە بالاو قەڵەوو

لاواز دەبێتەوە. هەروەها سەرنج دراوە لەوەی کە زۆر جار ئازاری پشت لەپاش تەمەنی (١٠) ساڵیەوە دەستپێدەکاتو پاشان ئاستی تووش بوونی تا تەمەنی پەنجا ساڵان زیاد دەکاتو ئەوکات وورده وورده کەم دەبێتەوە.

لە ئەنجامی زیادبوونی ئەم کێشەیەشدا توێژینەوەو لێکۆڵینەوەکان زیادیان کردوە، بەڵکو لە زۆربەی دەوڵەتە پێشکەوتوەکان دا پەیمانگاو بنکەی تایبەت دابین کراوە کە گرنگی بەئازارەکانی پشتو ڕێگەی دیاریکردنیو پاشان کۆنترۆڵ کردنی دەدرێت. ئەمانە هەمووی بوونەتە هۆی دەستکەوتنی زانیاری زۆرو نوێ دەربارەی چۆنیەتی مامەڵە کردن لەگەڵ ئەم کێشەیەدا.

هۆکارەکان زۆرنو هەندێکیشیان نا ئاشکران:

لەوانەیە ئازاری پشت لەهەر شوێنێکی پشت دا ڕوودات، بەڵام خوارەوەی پشت زۆرترینی ئەو شوێنەیە کە ئازارەکەی تووش دەبێت، بڕبڕەی پشتیش بەیەکێك بەیەکێك لە بەهێزترین ئەندامەکانی لەش دەژمێردرێت، کە لە بڕبڕەی ئیسکی پێکدێتو سەرینی کرکراگەیی لێکیان جیادەکاتەوەو بەهۆی بەستەری بەهێزیشەوە بەیەکەوە بەندبوون، هەر بڕبڕەیەکیش بەماسولکەی بەهێزو گەورە دەورە دراوە. دەریشکەوتووە کە زۆربەی بارەکانی ئازاری پشت لە ئەنجامی بەستەرو ماسولکەکانی دەورەبەری بڕبڕەکاندایە، ئەمەش وادەگەیەنێت کە پشت نابنە هۆی نەخۆشی مەترسیدار. هەروەها سەرنج لەهەبوونی هۆکاری پەیداکەر بۆ ئازاری پشت دراوە، لە گرنگترین خراپی باری خەوتنو دانیشتنو وەستانە. هەروەها هەندێك کاری قورس کە هەڵگرتنی کێشی قورس تیایدا ڕۆڵێکی گرنگ دەبینێت، ئەمە جگە لە چەند هۆکارێکی دیکە کە دەبنە هۆی زیاد بوونی ئازاری پشت وەك تێکچوونی دەروونیو دڵە ڕاوکێو خەمۆکیو زیادی ئاووس بوونی ئافرەتو جگەرەکێشان.

زۆربەی ئەو نەخۆشانەش کە ئازاری پشتیان زۆرە لەپاش یەکەمین هێرشی ئازارەکەرە دووبارە ئازارە کەیان بۆ دێتەوە. ئەمەش بنەمایەو لادەرەکەش سەر هەڵنەدانەوەی ئەم ئازارەیە. بەڵام ئەمەو واتای ئەوە نیە کە هۆکاری ئازارەکە دەردێکی مەترسیدارە، بەڵکو بە پێچەوانەوە زۆرترین دەردە مەترسیدارەکان ڕێیەکی بەرزتر وەردەگرنو لە نێو کاتەکانی ئازارەکەدا زۆربەی خەڵك ژیانێکی ئاسایی بەسەر دەبەن.

لەماوەی ساڵانی ڕابردوودا ئازاری پشت بەدەردی نەمانی سەرینەکەوە Dise Herniation بەسترایەوە کە بە دەردی (دیسك) دەناسرێت. سەرەڕای سەلامەتی ئەم دەردەو بەپێچەوانەی بۆچوونی زۆربەی کەسانیشەوە لەم دواییەدا سەرنج دراوە لەوەی کە ئەم دەردە تەنها لە (٥٪)ی بارەکانی ئازاری پشت بەر پرسە.

هەروەها چەند هۆکارێکی دیکەی ئازاری پشت هەیە لەوانە نەخۆشی وەرەمەکانو هەوکردنو هتد، بۆخۆش بەختیش ئەم نەخۆشیانە ڕێژەیەکی زۆر کەم لە ئازارەکانی پشت پێکدێنێت.

ناتوانرێت بەتەواوی هۆکاری زۆربەی ئازارەکانی پشت بزانرێت، ئەمە سەرباری پەنابردنە بەر نوێترین تەکنیکی دیاریکردن وەك تیشك. هەندێك جاریش دەتوانرێت گۆڕانکاری تیشکی ببینرێت، کە بەشێوەیەکی دەگمەن پیربوونی ئێسك دەگەیەنێتو هۆکاری ئازارەکەش نیە، لەم جۆرە بارانەشدا هەمیشە نەبوونی نەخۆشی گرنگو مەترسیدار بۆ پەیداکردنی ئەم ئازارە بەسە.

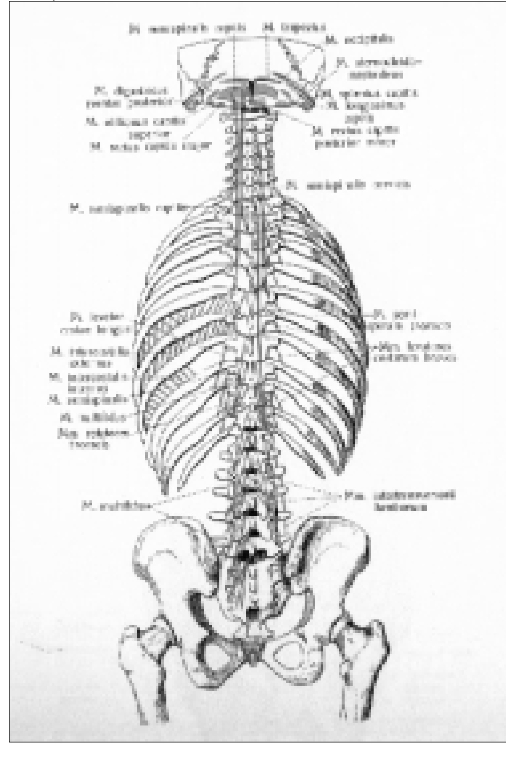
هەندێك خۆپاراستن

هەر مرۆڤێك کە هەستێت بە بەجێهێنانی چالاکیو کارەکانی ڕۆژانەی ئەوا ڕووبەڕووی ئازاری پشت دەبێتەوە، بەرزکردنەوەی شتو مەکیش ئەگەر کێشی هەرچەندیش بێت یەکێکە لەنمونەکان. هەروەها شێوازی هەڵەی خەوتنو دانیشتن لە هۆکارە گرنگەکانی ئەم ئازارەن. پەیڕەوکردنی ئەم زانیارانەی خوارەوەش خۆپاراستنە لە ئازاری پشت کە زۆر لە چارەسەرکردن باشترەو ئەم زانیارانەش دەبنە هۆی کەم کردنەوەی نەهێشتنی ئازارەکە.

وەرزش: وەرزشکردنی ڕێكو پێك بەباشترین چەك دژی ئازارەکانی پشت دەژمێردرێت، چونکە بەوەرزشکردن ماسولکەکانی پشت بەهێز دەبنو نەرمی بەندبوونیش زیاد دەکات، ئەمانەش یارمەتیدەرن بۆ پشت تا زیاتر بەرگری ماندوو بوون بگرێت. جۆری وەرزشەکەش بەندە بەتەمەنی نەخۆشەکەو ڕادەی ئازارەکانیەوە. بنەمای گشتی ئەم بوارەش ئەوەیە کە وورده وورده وەرزشەکە بکرێت، مەلەکردنیش باشترین وەرزشە بۆ ئازارەکانی پشت پاشان ڕۆشتنو سواربوونی پاسکیل، پێویستە ڕەچاوی ئەو کردارو جووڵانەش بکرێت کە نەخۆشەکە هەست دەکات دەبنە هۆی ووروژاندنی ئازارەکانیو پاشان لێی دوور بکەوێتەوە، بۆ

ئەمەش نەخۆشەكە باشتر دەتوانێت ئەم كردارو جوڵانەوە دیاری بكات وەك لە پزیشك.

بەرزكردنەوەی شتو مەك: زۆر گرنگە ئاگاداربین لەوەی كە لە كاتی بەرزكردنەوەی قورساییدا، پێویستە لە پاش نوشتاندنەوەی هەروو ئەژنۆدا بێت نەك نوشتانەوەی پشت، واتە لەكاتی بەرزكردنەوەی هەر قورساییەك لە زەویەوە كێشی هەرچەندیش بێت پێویستە لەپاش دانیشتن بەرزبكرێتەوەو پشتیش لەباری ڕێكیدا بێتو پاشان هێواش هێواش قورساییەكە بەرز بكرێتەوە نەك بەهەڵەشەییو خێرایی، ئەمەش بە جۆرێك كە نەك تەنها پشت بەڵكو خوارەوەی لەش (ڕانەكانو لاقەكان) توانای بەرزكردنەوەی قورساییەكەی هەبێتو بەرگەی بگرێت. ئەم هەنكاوەش گرنگیەكی تایبەتی هەیە بۆ خۆ پاراستن لە نەخۆشی نەمانی سەرینەكان (دیسك).



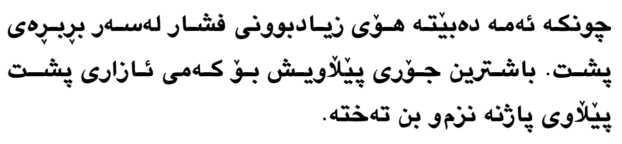
خەوتن: ڕاكشان سوودی زۆرە بۆ ئازاری پشت، بەو مەرجەی لەسەر سك نەبێت، باشترین جۆری ڕاكشانیش ئەوەیە كە لەسەر لابێتو ئەژنۆكانو سمتەكانیش كەمێك بچەمێنرێنەوە. جێگەی خەویش پێویستە جێگیربێتو زۆر نەرم نەبێت. لەم دوایەیەشدا دەركەوتووە كە گرنگ نیە وەك چۆن پێشتر پێشبینی دەكرا نوستن لەسەر پارچە تەختە بێت یان لەسەر رووی زبر یان لەسەر زەوی بێت.

دانیشتن: پێویستە بەشێوەیەكی باش بێتو بەردەوام باری دانیشتنەكە بگۆڕێت، ئامۆژگاریش بۆ ئەوكەسانەی كە ئازاری پشتیان هەیە بەتایبەتی ئەوانەی كە كارەكانیان بۆ ماوەی چەند كاتژمێرێكی زۆر دانیشتنی هەیە وەك شۆفێری ئۆتۆمبیل ئەوەیە كە لە باری دانیشتنەوە هەستنە سەرپێ یان كەمێك بەرێدا بڕۆن تەنانەت ئەگەر بۆچەند هەنگاوێكیش بێت، ئەمەش لەماوەی نزیك نزیكدا لەیەكتر بۆ نموونە هەموو نیو كاتژمێر جارێك. هەروەها ئامۆژگاری دەكرێن بە دانانی سەرینێك لە خوارەوەی پشت داو بۆ مەبەستی ڕێكی پشت.

ڕاوەستان: زۆربەی خەڵك باری وەستانی تەندروست بۆ پشت دەزانن، بەڵام كەم كەس لەماوەی ڕۆژدا بەردەوام بەم جۆرە بوەستن، باشترین جۆری ڕاوەستانیش باری ڕاوەستانی وەك سەربازە یان ئەوەی لەو دەچێت كە پشت ڕێك دەبێتو شانەكان بۆ دواوەو سنگیش بە بەرزیو بۆ پێشەوە دەبرێت.

كەم كردنەوەی كێشی لەش:هەرچەندە كە ئازاری پشت بەهەمان جۆر دووچاری لاوازو قەڵەو دەبێتەوە، هەندێك لە توێژینەوەكان ئاماژەی ئەو دەدەن كە ئەم ئازارە زۆرتر دووچاری قەڵەودەبێتەوە هەروەها لە پاش نەرم بوونەوەی كێشی قەڵەو سەرنج دراوە لەكەم بوونەوەی ئازارەكانی پشت، لەبەر ئەمەش كەمكردنەوەی كێشی لەش بەیەكەمین هەنگاو دەژمێردرێت بۆ چارەسەركردنی ئازاری پشت لای قەڵەوەكان، ئەمەش بەشێوەیەكی سەرەكی بەدیاریكردنی بەرنامەی خۆراكو وەرزش كردن دەبێت نەوەك بەپێچەوانەوە.

پێڵاو: زۆر جار ژنان بەهۆی لەپێ كردنی پێڵاوی پاژنە بەرزەوە دووچاری ئازاری پشت دەبنەوە بەتایبەتیش لەكاتی سك پڕیدا، چونكە ئەمە دەبێتە هۆی زیادبوونی فشار لەسەر بڕبڕەی پشت. باشترین جۆری پێڵاویش بۆ كەمی ئازاری پشت پێڵاوی پاژنە نزمو بن تەختە.



دوور كەوتنەوە لەووروژاندنی ئازاری پشت

سەرەڕای هەبوونی هۆكاری زۆرو جۆراو جۆر بۆ ئازاری پشت، زۆر جار وەك چۆن ووتمان ناتوانرێت هۆی تەواوی ئازارەكە بزانرێت، ئەمە سەرباری پەنابردنە بەر باشترین هۆكاری دیاریكردنی تیشك كە ئێستا دەزانرێت.

لەو جۆرە بارانەشدا پشت گوێ خستنی هۆكارە مەترسیدارەكان یان گرنگەكان بەپێویست دەزانرێت، ئەمەش لەلایەن پزیشكەوە دەبێت لەپاش وەرگرتنی هەندێك زانیاری لە نەخۆشەكەوە.

هەروەك چۆن باس كرا زۆربەی ئازارەكانی پشت لەئەنجامی بەستەرەوەیە یان ماسولكەكان لەپشت دا.

هەرچەندیشە کە ئازارەکە بەخێرایی و لەماوەی تەنها چەند ڕۆژێکدا نامێنێت، بەڵام زۆر جار ناتوانرێت بەتەواوی چارەسەر بکرێت بەڵکو بەیناوبەین ئەو ئازارە سەر هەڵدەداتەوە. لەم جۆرە بارەش دا پێویستە هۆی وورووژاندنی ئازارەکە بزانرێت و پاشان بەپێی توانا لەو هۆکارانە دوور بکەونەوە، لێرەدا گرنگە ئاگاداری ئەوەبین کە ئەوەی لەپێشدا بە یەکێك لە کۆڵەکەکانی چارەکردنی ئازاری پشت دەژمێردرا، کە ئەویش بە (درێژی ڕاکشانە) لە جێی خەوتنداو بۆ ماوەی چەند هەفتەیەك، وا دەرکەوتووە کە پێویست نیە بەڵکو لەوانەیە ببێتە هۆی پووکانەوەی ماسوولکەکانی پشت، ئەمە جگە لە کاریگەری دەروونی خراپ کە لە ئەنجامدا سەرهەڵدەدات ئەمانەش هەمووی دەبنە هۆی خراپترکردنی بارەکە، لەبری ئەمەش دەرکەوت کە تەنانەت لەبارەکانی ئازاری زۆری پشت دا ئامۆژگاری ئەوەیە بۆ ماوەی ڕۆژێك یان دوو ڕۆژ لە جێگادا بحەوێتەوەو لەگەڵ وەرگرتنی هەندێك کەپسولی ئازارشکێن داو پاشان دەستەبەجێ لەگەڵ کەم بوونەوەی ئازەرکەدا دەست بکرێتەوە بە جێبەجێکردنی کارەکانی ڕۆژانە، ئەمە بەمەرجێك دوورکەوتنەوە لە جێبەجێ کردنی هەندیك کاری قورس و گران.

ئەو ئازارانەی پشت کە لە ئەنجامی نەمانی سەرینەکان دا بێت بەدەگمەن بە بەکارهێنانی دواو دەرمان و حەواندنەوە چارەسەر دەبێت و زۆر کەمیش ئەم جۆرە ئازارە پێویستی بەچارەسەری نەشتەرگەری دەبێت، دوا تۆژینەوەکانیش بۆ ئەم بارە ئاماژەیان بە دوورکەوتنەوە لە چارەسەری نەشتەرگەری بەپێی توانا.

چارەسەری فیزیایی: دەتوانرێت لەکاتی ئازاری توندی پشت دا. ڕۆژانە چەند جارێك پەنابرێتە بەر بەکارهێنانی پەڕۆی تەڕوسار، لەپاش نەمانی ئازارەکەش بگۆڕێت بەپەڕۆی گەرم و بەهەمان شێوەش ڕۆژانە چەند جارێك بەکاربهێنرێت ئەمە لەگەڵ گرنگی ئاگاداربوون لە نەسوتاندنی پێستەکە، جگە لەمەش چەند چارەسەرێکی فیزیایی دیکە بۆ ئازاری پشت هەیە، کە بەپێی باری نەخۆشەکە بەکاردێت، ئەو جۆرە چارەسەرە فیزیاییەی کە سوودی بۆ نەخۆشێك هەبێت لەوانەیە ژیانی بۆ نەخۆشێکی دیکە هەبێت، لەم بارانەشدا تەنها پزیشك دەتوانرێت جۆرو شێوازی چارەسەری فیزیایی پێشنیار کراو بۆ نەخۆشەکە دیاری بکات.

لە کۆتاییدا پێویستە لەسەر ئەوانەی کە ئازاری پشتیان زۆرە، هەمیشە ئەوە لەیاد نەکەن کە سەرباری بڵاوی زۆری ئەم سکاڵایە، ئەوا ئێستا ئامانجی چارەسەرکردنی تەنها کەم کردنەوەی ڕادەی ئازارەکە نیە، بەڵکو گەیشتنە بە چێژوەرگرتن لە ژیان لەگەڵ هەبوونی ئازارەکەشدا.

Internet

دڵۆپێك بۆ چاوی ساغ
تا چاوی تەمەڵ چارەسەر بکرێت

شیکاغو_ رویترز:

توێژەرەوەکان ڕایانگەیاند، چەند دڵۆپێك کە بەر چاو لێڵ دەکەن، سوود بەخش دەبن بۆ چارەسەری لاوازی بینین کە لە ئەنجامی بە کارهێنانی چاوەکەی دییەوە دروست دەبێت یان بە تەمەڵی یەکێك لە چاوەکان ناو دەبرێت کە ئەمەش گۆڕینی شێوەی چارەسەری ئەم کێشەیەیە کە لە نێو منداڵان بڵاوە و ئەو دڵۆپانەی بۆ یەکجار دەکرێنە چاوە ساغەکەوە، ئەم گیراوەیەش دەرمانی ئەترۆپینی تێدایە کە بە زۆری لە ڕووەکی پەشمەکەوە دەردەهێنرێت. ئەترۆپین دەبێتە هۆی کشانی بیلبیلەی چاوەکە.

ڕاپۆرتەکە دەڵێت، ئەترۆپین بینینی چاوە ساغەکە تێك دەدات بەمەش چاوە لاوازەکە ناچاردەکات خۆی بگونجێنێت و سەر لەنوێ بکەوێتەوە کار ئەمەش هەندێك جار بە سروشتی ڕوودەدات لە کاتێکدا کە جیاوازییەکی زۆر لە نێوان توانای بینینی چاودا هەبێت، مرۆڤ پشت بە چاوە ساغەکەی دەبەستێت ئەمەش چاوە لاوازەکە تەمەڵ و لاوازتر دەکات بە هۆی بەکارنەهێنانیەوە. پۆڵ سیفینج ، بەڕێوەبەری پەیمانگەی نیشتمانی چاو کە بەشێکە لە پەیمانگە نیشتمانییەکانی تەندروستی وسەرپەرشتی لێکۆڵینەوەکەی کردووە: ئەم ئەنجامانە گرنگن چونکە چارەسەری کاریگەری دیکە دەکەن یارمەتی پەك نەخستنی هەمیشەیی نەخۆشەکان بۆ تاریکایی دەدات.

ئەو نەخۆشیە چاوێك تاریك دەکات بەبێ هیچ نەخۆشییەکی ئەندامی دیار.ئەمە لەکاتی شێوەی ناڕاستی پرۆسەی بینین لە چاوی تووشبوودا چونکە دەماخ لەسەر بەکارهێنانی زیاتری چاوەکەی دی ڕادێت. تیلی یان کورت و دوور بینی، زیاترین و بڵاوترین هۆکارن. سیفینج کە چارەسەری ئەو لێڵییە دەکات بە بەستنی چاوێك بۆ ماوەی چەند هەفتە یان مانگێك، ئەم شێوازی چارەسەرکردنە منالان بێزار دەکات لەبەر هۆکاری خرۆشاندنی پێست و بێزارکردنی لەلایەن منداڵانی دیکەوە. ئەم لێکۆڵینەوە نوێیە دەریخستووە کە دڵۆپی چاو کە ئەترۆپینی تێدایە لای منداڵان و باوانیان لە چاوبەستن پەسەندترە ئەمە دەبێتە چارەسەرێکی پێوانەیی نوێ بۆ هەندێك وێنەی لێڵایی هاتن. وتە بێژێك بە ناوی پەیمانگەی نیشتمانی چاو کە لە نێوان دوو یان سێ لە سەدا منداڵی ئەمریکی بەهۆی ئەم نەخۆشیەوە گیرۆدەی یەکێك لە شێوەکانی کەم ئەندامی بینینن.

قادر : Internet

ئاو

پێداویستیو دەستکەوتن

ئامادەکردنی: **ناهدە جەمال تاڵەبانی**

پرۆفیسۆری یاریدەدەر

زانکۆی سلیمانی

خالید تەیب بەرزنجی

خویندکاری ماستەر / زانکۆی سلیمانی

(هایدرۆلۆجی)

پوختە (Summary)

ئاو دەرامەتیکی سروشتی سەرەکییە بۆ گەشەپیدانی وولاتانو پەرەپیدانی شارستانیەت. خواست لەسەر ئاو لەزۆربوون دایە، بۆ مەبەستی پەرەپیدانی پیشەسازی بریکی زۆر ئاومان پیویستە.

ئەگەر ئاو بە بەردەوامیو رۆژانە بێ گوێ پێنەدان بەکاربهینریت لەپاشەرۆژدا ترسیك دروست دەبیت لە نەبوونی ئاو و دروست بوونی ووشکە سالی.

لە جیهاندا ئاو بەبری تەواو هەیە، بەڵام هەندیك وولات وەکو ئیسرائیلو وولاتە عەرەبییەکانو هۆنگ کۆنگ.. هتد ئاو زۆر دەگمەنە تییاندا، بەڵام هندستان لەئاودا دەولەمەندە و تەنها ١٨٪ی ئاوی رووبارەکانی بەکار دەهینیت بۆ سودی هاوڵاتیان.

کوردستانی باشوریش تا رادەیەك بری پیویستی لە ئاوی تیدایە، لەم یەك دووسالەی دواییدا نەبیت بەهۆی کەمی بارانو بەفرەوە مەترسی بێ ئاویو وشکە سالی لامان دروست بوو، لەکاتیکدا کە ئەو برە ئاوەی لە کوردستان دا هەیە ئەگەر زانستیانەو یاساییانە مامەلەی لەگەلدا بکەین ئەوا کیشەی کەم ئاویمان هەریگز نابیت.

بۆ دلنیا بوونی زیاتر کە ئاو شمەکیکی زۆر پیویستە، دەبینین کە مرۆڤ بە بەردەوامیو لەگشت کاتیکدا خواستی لەسەر ئاو لەپەرەدایە، و شایانی باسە کە تەنها ریژەی ٣,٠٪ی دەرامەتی ئاوی گۆی زەوی لەلایەن مرۆڤەوە بەکار دەهینریت هەرچەندە بری ئاوی سەر زەوی بە (١٤٥٥م٣) ئاو لە قەلەم دەدریت.

بۆ پاراستنی سامانی ئاو دەبیت هەموو هەنگاویك بنریت بۆ مامەلەی زانستیو یاساییو هۆشیارکردنەوەی خەلك بۆ بەفیرۆنەدانی ئاو، هەروەها کشتوکاڵو ئاودیری لەسەر بنچینەی بەکارهینانی کەمترین بری ئاوو زۆرترین داهاتی ئابووری پلانی بۆ دابنریت.

پیش ئەوەی بچینە ناو بابەتەکەوە، وا پیویست دەکات چەند پیناسەیەك روون بکەینەوە، لەوانە:

١-خستنە رووی ئاو Water Supply:

خستنە رووی ئاو ئەو ئاوەیە کە ئادەمیزاد بەکاری دەهینیت بۆ پیداویستییەکانی ژیانی، وەك نموونە پیداویستی ئاو بۆ ئادەمیزادو پیشەسازیو کشتوکاڵ..هتد. بری ئەم پیداویستییانەش دەگۆریت بەپێی ژینگەی ئەو وولاتەو بەپێی چەندی ژمارەی ئادەمیزادو ئاژەڵو زەوی بەکارهینراو بۆ کشتوکال. لەبەر بارودۆخی تایبەت لەتواناادا نییە خستنە رووی ئاو بەپێی پیویست بیت، بۆ نموونە: پیداویستی شاری سلیمانی بۆ ئاو زۆر لەمە زیارترە و پیویستە ئاودابەش بکریت بۆ هەموو رۆژیكو بە بەردەوامی. بەڵام لەبەر زۆربوونی دانیشتوانو لەم ساڵانەی دواییدا کەم بوونی ئاو (بەتایبەت ساڵانی ١٩٩٨، ١٩٩٩، ٢٠٠٠) و تارادەیەکیش (٢٠٠١) پیداویستییەکان پر ناکاتەوە.



٢-خواستی ئاو Water Requirement / Water Demand:

خواستی ئاو ئەو ئاوەیە کەبەکار دەهینریت بۆ خواردەمەنیو پیداویستی ماڵو پیشەسازیو کشتوکاڵ.

٣-سەرچاوە ئاوییەکان Water Resources:

ئەمەش ئاوی دابارین دەگریتەوە وەك بارانو بەفرو تەرزەو شیوەکانی دی، هەروەها ئاوی ژیر زەوی وەك کانیاو کاریزو بیر، هەروەها گەنجینەی ئاوی ژیر زەویش دەگریتەوە جگە لەئاوی سەرزەویش وەك رووبارو چەمو دەریاچەکان، ئەم جۆرە سەرچاوانە بەردەوام نوێ دەبنەوە لەسروشت دا، کەمو زۆریش پەیوەندی هەیە بەژینگەی تایبەتی ئەو جیگایەوە، و هەرچەندیك پلەی ئابوریو تەکنۆلۆژی ئەو جیگایە بەرز بیتەوە، ئەوەندە سەرچاوە ئاوییەکان گەشە دەکاتو پیداویستییەکانیش جێبەجێ دەکریت.

پیشەکی

Introduction

ئاو گرنگییەکی بچینەیی بێ سنووری هەیە هەر لە سەرەتای پەیدا بوونی ژیانەوە تاکو ئیستا ئاو تەنها هەر بۆ مرۆڤ گرنگ نییە بەلکو بۆ سەرجەم گیانەوەرانو رووەکیش گرنگە. ئەم گرنگییەی ئاویش رۆژ لەدوای رۆژ لەزۆر بوون دایە لەگەڵ زیاتر بەرەو پیش چوونی کۆمەلگا.

لەو کاتەوەی ژمارەی دانیشتوانی سەر زەوی لەزیادبووندایە کە سالانە بەملیۆنەها مەزەندە دەکریت پیداویستی ئاویش لەزۆر بووندایە لە کاتیکدا کە سەرچاوە ئاوییەکانیش دیاری کراونو ئەگەر بیتو بەشیوەیەکی زانستییانەو ئابووریانە مامەلە لەگەڵ ئاو و سەرچاوە ئاوییەکاندا نەکەین ئەوا ژیان سەخت دەبیتو پیس بوونو نەخۆشی زۆر دەبیتو ئابوریش دوا دەکەویت.[١]

لەبەرگرنگی ئاو بۆژیان لەم سەردەمەدا چەندەها ریکخراوو لیژنەی زانستیو ژینگەپاریزگای دروست بووە بۆ بانگەوازو رینمایی دانیشتوان بۆ بەکارهینانی ئابورییانەی ئاوو گرنگی دان بە سەرچاوە ئاوییەکان.

پیداویستی ئاو لە جیگایەکەوە بۆ جیگایەکی دیو لەوولاتیکەوە بۆ وولاتیکی دیکەو لە شاریکەوە بۆ شاریکی دی جیاوازەو دەگۆریت، هەروەها ئەم پیداویستییە دەگۆریت بەپێی جیاوازی کەشو هەواو وەرزو رۆژو کاتەوە.

لەبەر گرنگی ئاو بۆ ژیان چەندین ووتەی بەنرخی لەسەر ووتراوە لەوانەش:

١-ئاو پیویسترین مادەیە بۆ ژیان لەسەر زەوی.

٢-مرۆڤ دەتوانیت ماوەی (٢٠) رۆژ بی خواردن بژی بەلام ناتوانیت لە (٢) رۆژ زیاتر بەبێ ئاو بژی.

٣-جیهان بەرەو رووی کیشەیەکی گەورە دەبیت لەسەر ئاو.

٤-جەنگی داهاتوو لەسەر ئاو دەبیت لە جیهاندا نەك لەسەر نەوت.[٢]

٥-ئاو شمەکیکی بەنرخو پیرۆزە وەکو نان، نرخەکەی کەبۆی دانراوە زۆر کەمترە لە نرخی بەرزی خۆی، لەبەر ئەوە بەفیرۆدانی کاریکی نارەوایە[٣].

بەریوەبردنی نمایشکردنی ئاو:

Water Supply Management

ئامانجی نمایشکردنی ئاو راگرتنی هاوسەنگییە لە نیوان نمایش کردن (دابین کردن) Supplyو خواستنی ئاودا Demand، بۆ ئەوەی پیداویستی گشتی بۆ ئاو هەموو لایەنەکانی ژیانی ئادەمیزاد بگریتەوە کە لەگەڵ ژینگەی تایبەتی ناوچەکەیدا بگونجیت ریگای بەکارهینانی ئاو ودابەش کردنی پەیوەندی هەیە بەپلەی پیشکەوتنو گەشەکردنو رژیمی کۆمەلەوە، هەروەها پەیوەندی هەیە بە کشتوکاڵو پیشەسازیو جۆری کۆمەلگاو ئاستی گەشەکرنییەوە.

بەشیوەیەکی گشتی هەندیك لە ئامانجە سەرەکییەکانی باش بەریوەبردنی ئاو بۆ بەکارهینان ئەمانەی لای خوارەوەیە:

١-کەم کرنەوەی پیداویستی ئاو. Reduction of water demand

٢-کەم کردنەوەی ئاو بەفیرۆچوون. Reduction of water losses

٣-دەست بەسەرا گرتنی ئاوو ئاوەرۆکان. The control of water wastage

٤-گۆرینی شیوازی بەکارهینانی ئاو. The modification of water use types

٥-بەردەوام پاراستنی ئاو کەئەمەیش پەیوەندی هەیە بەپلان دانانو دەست کەوتی ئاوەوە.

٦-دەبیت تیچوون (Cost) هەلسەنگاندن لەگەڵ گەشەی کۆمەڵو گەشەی شاردا لەگۆران دابیت. (هیچ نەبیت بۆ ٥ ساڵ هەتاکو ١٠ ساڵ بزانریت).

٧-دەبیت زانیاریو رۆشنبیریو دەربارەی سامانی ئاو زیاد بکریت، و گرنگی بدریت بەم خالانەی لای خوارەوە:

أ-حەوزی ئاوی Watersheds: واتە حەوزی ئاوی روبارو دەریاچەو رووبەری گشتییانو چەندایەتیو چۆنایەتی بری بارانو بەفرەکەی.

ب-جۆری بەکارهینانی ئاو.

ج-جۆری پیداویستی بۆ هەر جۆرە بەکارهینانیك: بۆ نمونە:(بۆ خواردنەوە، کشتوکاڵ، پیشەسازی) (واتە چ جۆرە ئاویكو چەند پیویستە)[٤].

گرنگی ئاو بۆ ئەم مەبەستانەیە:

١-ئاو بۆ مەبەستی کشتوکاڵو ئاودیری.

٢-پیداویستی ئاو بۆ ئاژەڵ و پەلەوەر.

٣-ئاو بۆ بەرهەم هینانی ووزەی کارەبا.

٤-ئاو بۆ مەبەستی بیناسازی.

٥-ئاو بۆ بەکارهینانی گشتی.

٦-ئاو بۆ کەشتیوانیو گەشتو گوزار.

ئەوهۆکارانەی کاردەکەنەسەر بری خواستی ئاو:

Factors Affected on Water Demand

١-کاریگەری کەشو هەوا:

کەشو هەوا کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر بەکارهینانی ئاو بۆ خواردنەوە، چ بۆ مرۆڤ، چ بۆگیانەوەران، هەروەها پیداویستی رووەك بۆ ئاو دەگۆریت بەپێی گۆرانی وەرزەکان، هەروەها لەماوەی (٢٤) کاتژمیردا بەپێی شەوو رۆژ ئەو پیداویستییە دەگۆریت بەهۆی جیاوازی پلەی گەرماو بوونە هەلمەوە.

لەکەشی گەرم دا ئاو بەکارهینان زیاد دەکات چونکە مرۆڤ زیاتر پیویستی بەئاو هەیە لە هەموو گیاندارانی دی، چ بۆ خۆشۆردن یان بۆ فینك کردنەوەبیت.

٢-تایبە تمەندی دانیشتوان:

هەرچەندە ئاستی ئابووری دانیشتوان بەرزبێتەوە بەکارهێنانی ئاو زیاد دەکات، ئەو ئاوە بۆ هەر مەبەستێك بێت.

٣-پلەی پەرەسەندنی پیشەسازی:

ناوچە پیشەسازی‌یەکان پێویستی زۆریان بەئاو هەیە، چ بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ بۆ بەرهەم هێنان یان بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ بۆ مەبەستی پاك کردنەوەی کارگەو شوێنی کارکردن لەپاشماوەو پاشەڕۆی پیشەسازی‌یەکان‌و خۆ پاراستن لە پیس کردنی ژینگە.

٤-بڕی بوونی ئاو لەگەڵ بوونی پێوەری ئاو یان نەبوونی:

ئەگەر ئاو بەشێوەیەکی زۆرو تەواو هەبوو لە شوێنێك دا ئەوا بێ هیچ سنوورو کۆتێك ئاو بەسەربەستی بەکاردەهێنرێت، بەڵام ئەگەر هاتو ئاو دەگمەن بوو ونرخی ئاو گران بوو ئەوا بەکارهێنانی ئاو سنووری دەبێت‌و بەشێوەیەکی ئابوریانە بەکاردەهێنرێت[٥].

پێداویستی‌یەکان بۆ ئاو

١-ئاو بۆ مەبەستی بەکارهینانی رۆژانە:

ئاو بۆ مەبەستی بەکارهینانی رۆژانە کە بەکاردەهینریت لەپیش هەموو شتیك دا دەبیت بزانریت، ئاو لە شارەکان دا بۆ زۆر مەبەست بەکاردەهینریت، بۆ مەبەستی پیشەسازی، ئاگر کوژاندنەوە، و بۆ زۆر مەبەستی دیش.

بۆ پرکردنەوەی پیویستی دانیشتوان لەئاوو تیرکردنی دەبیت سیستەمی کارپیکردنی ئاو بەشیوەیەکی راست نەخشەی بۆ دابنریت.

هەندیك لەو بوارانە کە ئاو رۆلی سەرەکی تیدا دەبینیت ئەمانەن:

أ-پیداویستی‌یەکانی ناومال:

پیداویستی‌یەکانی ناومال ئەمانە دەگریتەوە:

خواردنەوە، خۆشۆردن چیشت لینان، ئاودانی چیمەن‌و باخچەی ناومال، بۆ مەبەستی تەندروستی.

لە لیکۆلینەوەو ئامارەکانەوە دەربارەی ئاوی پیویست بۆ کەسیك لە رۆژیك دا لەشارەکانی هندستان دەرکەوتووە هەر مرۆڤیك دەوروبەری (٩٠-١٣٥ لیتر) ئاوی پیویستە، بەلام لە وولاتیکی پیش کەوتووی وك وولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا ئەم برە ئاوە دەگاتە (٣٤٠لیتر) ئاو بۆ یەك کەس لەیەك رۆژدا.

پیداویستی‌یەکانی ناومال ریژەی (٥٥٪-٦٠٪)ی سەرجەم ئاوی بەکارهینراوی ناوشار پیك دەهینیت.

خشتەی ژمارە (١)

بری ئاوی پیویست بۆ ژیانی رۆژانەی مرۆڤیك لە هندستان

ژ	مەبەستی بەکارهینان	لتر ئاو بۆ یەك کەس لەیەك رۆژدا
١-	خواردنەوە	٥
٢-	چیشت لینان	٥
٣-	خۆشۆردن	٥٥
٤-	جل شۆردن	٢٠
٥-	قاپ شۆردن	١٠
٦-	شۆردنی ناومال	١٠
٧-	مەبەستی تەندروستی (W.C)	٣٠
سەرجەم		١٣٥ لتر / رۆژ[٦]

١-ئاو بۆ مەبەستی کشتوکال‌و ئاودیری

بەروبوومی کشتوکالی پیویستی بەئاو هەیە، ئەم برە ئاوە پیویستەش لەروەکیکەوە بۆ روەکیکی دی دەگۆریت. گەر بە ووردی سەرنج بدەین دەبینین کە بنچینەی هەلمژینی ئاو لە ریگای رەگەوەو پیدارۆشتنی ئاو بۆ ناو رووەك بەهۆی جیاوازی ئەرکی ئەسمۆزی‌یەوە دەبیت (Osmotic Potential) لەنیوان پرۆتۆپلازمی خانەی رووەك‌و ناوەندی دەرەوەدا ئەم جیاوازی‌یەش بەهۆی جیاوازی پەیتی‌و گیراوەکانی ناو پرۆتۆپلازمەوە دەبیت.

پرۆتۆپلاستی خانەی رووەکی پیویستی بەبری سەرەکی ئاو هەیە بۆ توانەوەی مادەکانی ناوی و ئەم برە ئاوەش وەکو باسمان کرد لەریگای جیاوازی ئەرکی ئەسمۆزی‌یەوە یان بلاوبوونەوە (Difusion) وەری دەگریت.

لەگەل گەشەی رووەکی سەر زەوی‌دا بەشەکانی رووەك لەسەر زەوی زیاتر بەرهەوای زەوی دەکەون‌و لە ئەنجامی ئەمەشدا کرداری بەهەلم بوون لەرووەکدا زۆر دەبیت. وون بوونی ئاو بە شیوەی هەلم لە خانەی روەکدا پیی دەوتریت هەلمین(Transpiration) بەم کردارەش زۆرترین بری ئەو ئاوەی کە رووەك لە ریگای رەگەوە هەلی دەمژیت وون دەبیت.

تاقیکردنەوە دەری خستووە کە بۆ هەر (١) پاوەند لەمادەی ووشکی رووەکی بری (٥) تاکو (١٠) پاوەند ئاوی پیویستە، بەلام بۆ هەر (١) پاوەند لەبەرهەمیك کە رووەك دروستی دەکات پیویستی بەچەند سەد پاوەندیك ئاو دەبیت، گۆرانی ئەم برە ئاوە پیویستانەش کرداری بەهەلم بوون دیاری دەکات لەرووەکدا. خاکیش بەشدار دەبیت لە دیاری کردنی بری ئاوی پیویست بۆ رووەك‌و ئاوی وون بووی ناوخانەی رووەکی ئەگەر وون بوونی ئاو هۆکارەکەی بەهەلم بوون بیت.[٧]

گەلای رووەك بەشیوەیەکی سەرەکی پیکهاتوویەکی رووتەختە کە زۆرترین رووپیك دەهینیت بۆ مژینی ووزەی رووناکی‌و ئالوگۆری گازەکان لەگەل دەوروبەردا. کاتیك کە گەلا تیشکی خۆر هەلدەمژیت وای لی دیت کە پلەی گەرمی‌یەکەی لە پلەی گەرمی هەوا زیاتر بیت‌و ئەمەش دەبیتە هۆی زۆربوونی کرداری بەهەلم بوون لە خانەکانداو خیرا وون بوونی ئاو.

کەواتە جیی سەرسورمان نییە کە کرداری بەهەلم بوون لەرووەکدا پەیوەندی بەکەشی رۆژانەو کات ژمیرەکانی دەرکەوتنی خۆرەوە هەبیت کەواتە کرداری بەهەلم بوون لەروەکدا لەو رۆژانەدا زیاترە وەك لەشەو هەروەها لەنیوەرۆدا زیاترە وەك لەکاتەکانی دی رۆژ.*

*خشتەی ژمارە (٢) بڕی ئاوی پێویست و جۆری بەرهەمی کشتوکاڵی دەخاتە ڕوو:

ژ	جۆری بەرهەم	ئاوی پێویست بە پێی قوڵایی ڕووەك (سم)
١-	گەنم	٣٧,٥ سم
٢-	گەنمی پێگەیشتوو	٤٥سم
٣-	جۆ	٣٠سم
٤-	خەردەل (Mustard)	٤٥سم
٥-	کەتان	٤٠-٥٠ سم
٦-	تووتن	٦٠سم
٧-	قامیشی شەکر	٩٠-١٥٠ سم
٨-	چەلتوك (تۆو)	٩٠سم
٩-	مەرەزە	١٢٥-١٥٠سم
١٠-	لۆکە (پەموو)	٣٠-٤٠ سم
١١-	گەنمە شامی	٤٥سم
١٢-	بەرهەمی ناوکدار وەکو (بادام، فستق،...)	٤٥سم [٨]

٢- پێداویستی ئاو بۆ ئاژەڵ و پەلەوەر:

ئاو پەیوەندییەکی گرنگی هەیە بەو کارلیکە کیمیایی و بایۆلۆژییانەی کە لەناو لەشی گیانەوەراندا ڕوودەدات، هەروەها زۆر پێویستە بۆ گیراوە خۆراکییەکان و دەرکردنی پاشەڕۆی خۆراك بۆ دەرەوەی شانەکانی لەش. خێرا هاتوچۆی خوێن بۆ بردنی ئۆکسجین و هێنانی دووەم ئۆکسیدی کاربۆن لەشانەکانەوە بۆسییەکان بەهۆی بوونی ئاوەوە دەبێت، کە خوێنی گیانەوەران (٨٠٪)ی ئاوە.

پێویستی ئاو بۆ گیانەوەران دەگۆڕێت بەپێی قۆناغەکانی تەمەن، گیانەوەران ئەگەر بێتوو نیوەی پرۆتینی لەشیان لەدەست بدەن نامرن، بەڵام (١/١٠)ی ئاوی ناو لەشیان نەمێنیت دەمرن.

لەبەرگرنگی ئاو دەبینین کە لەناوچە مام ناوەندییە گەرمەکان دا کە ڕێژەیەکی باش باران دەباریت تیایدا زۆر پیش کەوتوون لەڕووی ئابوورییەوە، چونکە بوونی ئەو بارانە دەبێتە هۆی زۆربوونی ئاو بۆپەیدابوونی خۆراك و بۆ گیانەوەران (واتە زۆربوونی لەوەڕگاکان). بەڵام لە ناوچەو وشکەکاندا کەمی ئاو کاری کردۆتە سەرکەم بوونی گیانەوەران و کەم بوونی ئابووری ئەو ناوچانە.

زاناکان لە باشوری ئەفریقا لە ئەنجامی تاقیکردنەوەدا ئەوەیان دەرخست کە پەیوەندییەك هەیە لەنیوان ڕێژەی گەشەی (مانگا) لەگەڵ بوونی وەرزی وشکداو کەمی باران، تێبینی ئەوەیان کرد کە گیانەوەران کێشی لەشیان کەم دەکات لەگەڵ بوونی ئاوو هەوای وشك دا. و گەورەترین گەشەی گیانەوەران لەو ماوەیەدا دەبێت کە باران دەباریت تیایداو ئەو ماوەیەش دەوروبەری (٣) مانگ دەخایەنیت. زاناکان بۆیان دەکەوت کە خراپترین هۆکاری وشکە سالی کاریگەری لەسەر کەم بوونەوەی ڕووەك و خۆراکی ئاژەلی دەبیت[٩].

زانا (S.S. Hutchings) لەبارودۆخی بیاباندا و لە ویستگەیەکی تاقیکارییدا لە (Utah) لە ئەنجامی ژمارەیەك توێژینەوەدا لەسەر گیانەوەری (مەر) دەری خست کەبڕی (٣,٤) پاوەند بەرهەم دەسکەوت دەبێت لەو مەرانەی کە ڕۆژانە ئاو دەدرین بۆ ماوەی (٤٠) ڕۆژ. لەکاتیکدا کە لە هەر ڕۆژیکی ئاسایی دیکەدا ئاوبدریت بڕی (٠,٨) پاوەند بەرهەم دینیت، و بڕی (٦) پاوەند بەرهەم لەدەست دەدات لەکاتیکدا کە هەر (٣) ڕۆژ جاریك ئاو بدریت. ئاو بە بەردەوامی لەشی گیانەوەرانەوە ون دەبیت لەریگەی میزو پیسایی و دەردانی ئارەق بەهۆی بەهەلم بوونەوە لەریگای پیستەوە، بۆ ئەوەی بە بەردەوامی شانەکانی لەشی گیانەوەران بڕی ئاوی پیویستیان تیابیت، پیویستە بڕی ئاوی هاتنە ناو لەش یەکسان بیت بەبڕی ئاوی وون بوو.

گیانەوەران ئاو لەسێ سەرچاوەوە وەردەگرن:

١- ئەو ئاوەی کە لە ریگای خواردنەوەی ڕاستەوخۆوە وەری دەگرن.

٢- ئەو ئاوەی کە لە پیکهاتەی خۆراکەکەیان دا هەیە.

٣- ئەو ئاوەی کە لە ئەنجامی کارلیکە بایولوژییەکانی ناو شانەکانی لەش دا بەرهەم دیت، بۆ نموونە بۆ هەر (١) پاوەند لە (نیشاستە، چەوری، پرۆتین) بڕی (٠,٥٦، ١,٠٧٢، ٠,٤) پاوەند ئاو بەرهەم دیت لەهەریەکە لەو مادانە لەکاتی ئۆکساندنیان دا.

چەند کاریگەریك هەن کاردەکەنە سەر بڕی ئاوی پیویست بۆ ئاژەڵ، بەشیوەیەکی گشتی (گویرەکەو مەر) بڕی (٣-٤) پاوەند ئاو لەگەڵ مادەی خۆراکی وشك دا بەکار دەهینن، بەرازو ئەسپ و باڵندە بڕی (٢-٣) پاوەند ئاو بەکار دەهینن لەگەڵ هەر (١) پاوەند لەماوەی وشکی خۆراکیدا. هەروەها کاریگەریکی دی هەیە کە کاردەکاتە سەربڕی ئاوی بەکارهینراو لە لایەن گیانەوەرانەوە ئەویش ئەو ئاوەیە کە لەناو مادە خۆراکییەکان دا هەیە (واتە لەپیکهاتەی خودی مادە خۆراکییەکان دا).[١٠]

خشتەی ژمارە (٣) پێداویستی (مانگا) بۆ ئاو لە پلەی گەرمی جیاوازدا:

پلەی گەرمی	گالۆن ئاو / ڕۆژ / مانگا		
	جیرسی شیردەر	(هۆلستاین) شیردەر	(هۆلستاین) بێ شیر
٥٠	١١,٤	١٨,٧	١٠,٤
٥٠-٧٠	١٢,٨	٢١,٧	١١,٥
٧٥-٨٥	١٤,٧	٢١,٢	١٢.٣
٩٠-١٠٠	٢٠,١	١٩,٩	١٠,٧

خشتەی ژمارە (٤) پێداویستی مەر بۆ ئاو بە پێی لەوەڕ:

مەرجەکان	پاوەند ئاو / ڕۆژ
*لە لەوەرگای وشك دا	٥-١٣
*لە خۆراکی سویرکراودا	١٧
*لەکاتی خۆراکەکە (کا+دانەویلە) بیت	٣,٦
*لە لەوەرگای باش دا	زۆرکەم

خشتەی ژمارە (٥) پێداویستی مریشکی گۆشت بۆ ئاو بە پێی تەمەن:

*مەرجەکان	گالۆن ئاو / ١٠٠ بالندە / رۆژ
*تەمەن (١-٣) هەفتەیی	٠,٤-٢
*تەمەن (٣-٦) هەفتەیی	١,٤-٣
*تەمەن (٦-١٠) هەفتەیی	٣-٤
*تەمەن (٩-١٣) هەفتەیی	٤-٥
*فروج	٣-٤
مریشکی هێلکەنەکەر	٥ [11]

خشتەی ژمارە (٦) پێداویستی مریشکی هێلکەکەر بۆ ئاو لە پلەی گەرمی جیاوازدا:

پلەی گەرمی	ملیلیتر / بالندە/ رۆژ	
	(لیگهۆرن)ی سپی	(زۆر ئایسلاند) سوور
٧٠	٢٨٦	٢٩٤
٨٠	٢٧٢	٣٢١
٩٠	٣٥٠	٤٠٨
١٠٠	٣٩٢	٣٧١
٧٠	٢٢٢	٢١٦
٧٠	٢٤٦	٢٨٦ [12]

٣-ئاو بۆ بەرهەم هێنانی ووزەی کارەبا:

ئاوی پێویست بۆ بەرهەم هێنانی کارەبا پابەندە بەبڕی ئەو ووزە کارەبایەی بەرهەم دەهێنرێت، هەتا ووزە زیاتر بەرهەم بهێنرێت ئاوی بەکار هێنراو زیاد دەکات ووزەی کارەباش بەپێی ئەم هاوکێشەیە دەدۆزرێتەوە:

$$H.P\ Generated = \frac{W.Q.H}{7.5}$$

قەبارەی ئاو بەیەکەی سێ جا بۆهەر (١٠٠٠) کگم =W
بڕی ئاوی بەکارهێنراو بۆ بەرهەم هێنانی یەکەیەکی کارەبا =Q
هێزی دەرپەڕینی ئاو = H [13]

٤-ئاو بۆ مەبەستی پیشەسازی و بازرگانی:

بڕی ئاوی خواستراو پابەند بەژمارەو جۆرو سروشتی ئەو پیشەسازییانەی کە لە شارەکاندا هەن.

بەشێوەیەکی گشتی؛ دروست کردنی کاغەز، شۆردن و ئوتوکردن، کارگەی سەهۆڵ، کارگەی بیسبسی، هتد ئەم جۆرە پیشەسازی‌یانە ئاویان زۆر دەوێت.

خشتەی ژمارە (٧)
بڕی ئاوی پێویست بۆ پیشەسازی رستن و چنین لە هەندێ وڵاتدا. [14]

ژ	جۆری بەرهەم	کێش	بڕی ئاوی پێویست بەلتر	وولات
١-	ئاوریشمی دەستکرد	١تەن	٢٠٠٠٠٠	سوید
٢-	قوماشی لۆکە	١تەن	٢٥٠٠٠-١٠٠٠	سوید
٣-	قوماشی لۆکە	١تەن	٧٤٠٠٠-٢٨١٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا
٤-	رەنگ کردنی لۆکە	١تەن	٣٥٠٠٠-٧٠٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا
٥-	پاککردنەوەی لۆکە	١تەن	٢٦٦٠٠٠-٣٥٤٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا
٦-	کەتان	١تەن	٧٤٠٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا
٧-	رستنی خوری	١تەن	١٥٠٠٠٠-٦٥٠٠٠٠	فنلەندە
٨-	شیکردنەوەی خوری	١تەن	٨٨٦٠٠٠-١٤٨٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا

خشتەی ژمارە (٨)
بڕی ئاوی پێویست بۆ پیشەسازی دروست کردنی خۆراک لە هەندێک وولاتدا

ژ	جۆری خواردن	کێش	ئاوی پێویست بە لیتر	ناوی وولات
١-	نان	١ تەن	٢٢٠٠-٤٤٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا
	نان	١تەن	٦٠٠	قوبرص
٢-	کەرە	١تەن	٢٠٠٠٠	نیوزیلاند
٣-	خستنە قوتوی ماسی	١تەن	٤٠٠٠	بەلجیکا
	خستنە قوتوی ماسی	١تەن	٥٨٠٠٠	کەنەدا
٤-	خستنە قوتوی میوەو سەوزە	١تەن	١٥٠٠٠-٣٠٠٠٠	بەلجیکا
	خستنە قوتوی میوەو سەوزە	١تەن	٥٠٠٠٠-١٠٠٠٠	کەنەدا
٥-	پەنیر	١تەن	٢٠٠٠	نیوزیلاند
٦-	قەیماغ	١تەن	٥٥٠٠٠-٩٠٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا
٧-	شیری ووشک	١تەن	٤٥٠٠	نیوزیلاند
	شیری ووشک	١تەن	٢٠٠٠٠	باشوری

				ئەفەریقا
-٨	ئاردی پەتاتە	١تەن	١٠٠٠٠-٢٠٠٠٠	فینلەندە
-٩	مریشک بەخێوکردن (دواجن)	١تەن	٦٠٠٠-٤٣٠٠٠	کەنەدا
-١٠	شەکر	١تەن	٧٤٠٠٠-٩٢٠٠٠	ولاتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا
	شەکر	١تەن	١٠٠٠٠-١٤٠٠٠	ئەلمانیا
	شەکر	١تەن	١٥٠٠٠	چین
-١١	ویسکی	کیلو/لیتر	٨٠٠٠٠	ولاتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا
	بیرە	کیلو / لیتر	١٥٠٠٠	ولاتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا
	بیرە	کیلو/ لیتر	١٠٠٠٠-٢٠٠٠٠	کەنەدا
-١٢	ئاردی گەنم	١تەن	٢٠٠٠	قوبرص
	ئاردی گەنم	١تەن	٢٠٠٠٠-٣٥٠٠٠	فنلەندە [١٥]

خشتەی ژمارە (٩)

بری ئاوی پێویست بۆ پیشەسازی نەوت و پاڵاوتنی نەوت

ژ	جۆری بەرهەم	کێش	بری ئاو بەلیتر	وولات
-١	کیرۆسین (نەوتی سپی)	کیلۆ/ لتر	٤٠٠٠٠	بەلجیکا
-٢	گازۆیل	کیلۆ/ لتر	٣٧٧٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا
-٣	بەنزینی فرۆکە	کیلۆ/ لتر	٢٥٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا
-٤	پاڵاوتنی رۆنی مەکینە	١ تەن لە نەوتی خاو	١٠٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا
٥-	دەرەوەی پاڵاوتن	١تەن لە نەوتی خاو	٣٠٥٠٠	چین

خشتەی ژمارە (١٠)

بری ئاوی پێویست بۆ پیشەسازی کاغەز

ژ	جۆری بەرهەم	کێش	بری ئاو بەلیتر	وولات
-١	بری ئاوی پێویست	١تەن هەویری کاغەز	٩٠٠٠٠	بەریتانیا
٢-	بری ئاوی پێویست	١تەن هەویری کاغەز	١٥٠٠٠٠	فەرەنسا
٣-	کاغەز سپی کردن	١تەن هەویری کاغەز	١٧٥٠٠ -٠ ٥٠٠٠٠	سوید
-٤	کاغەزی تەواو	١تەن	٩٠٠٠٠ -٠ ١٠٠٠٠ ٠٠	سوید
٥-	هەویری گۆگرد	١تەن هەویری کاغەز	٣٠٣٠٠ -٠ ٨٥٩٠٠ ٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
٦-	هەویری سۆدا	١تەن هەویری کاغەز	٣٧٤٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
٧-	کاغەز	١تەن هەویری کاغەز	١٧٣٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
٨-	پارچەی کاغەز	١تەن هەویری کاغەز	٣٨٠٠-٦٥٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا [١٦]

خشتەی ژمارە (١١)

بری ئاوی پێویست بۆ پیشەسازییە کیمیاوییەکان

ژ	جۆری بەرهەم	کێش	بری ئاو بەلیتر	وولات
١-	ئەلکهول (ئیسپرتۆ)	کیلو /لتر	٥٢٠٠٠-١٣٨٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
٢-	ئەمۆنیا	١تەن	١٤٩٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
٣-	سرکە	١تەن	١٠٨٠٠ -٠	ولاتە یەکگرتووەکانی

			٤٤٧٠٠٠	ئەمەریکا
٤–	ئامۆنیۆم سولفایت	١تەن	٨٩٦٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
٥–	کاربیدی کالسیۆم	١تەن	١٣٦٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
٦–	کاوستیک سۆدا	١تەن	٨١٠٠٠–٩٣٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
٧–	دایۆکسیدی کاربۆن	١تەن	٩٠٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
٨–	نەتراتی سلیلۆز	١تەن	١٢٥٠٠٠	کەنەدا
٩–	کیمیای خەلوزی دار	١تەن	٤٤٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
١٠–	بارود	١تەن	٢٩٠٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
١١–	ترشی هایدرۆکلۆریك	١تەن	٤٧٠٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
١٢–	هایدرۆجین	١تەن	١٣٠٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
١٣–	لاکتۆز (شەکر)	١تەن	٢٩٦٠٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
١٤–	ئۆکسجین	١تەن	٨٧٠٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
١٥–	سابون	CUM 100	٩٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
١٦–	تۆزی سۆدا	١تەن	١١٠٠–٢٢٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
١٧–	سلفەر	١تەن	١١٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
١٨–	ترش سلفایت	١تەن	٣٠٠٠–٢٢٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا (١٧)

خشتەی ژمارە (١٢)

بری ئاوی پیویست بۆپیشەسازی کانزاو کانزاکاری

ش	جۆری بەرهەم	کیش	بری ئاو بەلیتر	وولات
١–	ئەلەمنیۆم	١ تەن	١٣٣٠٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
٢–	ئاسن	١ تەن	٢٩٢٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
٣–	ئاسنی دروست کراو	١ تەن	١٩٢٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
٤–	پلیتی ئاسن	١ تەن	٥٩٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
٥–	رۆلەی ئاسنین	١ تەن	٣٥٤٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
٦–	تیکرای هەمووپیشە سازیەکان	١ تەن	١٢٩٠٠٠–٧٣٩٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا

خشتەی ژمارە (١٣)

بری ئاوی پیویست بۆ کانگاکاری (المنجم):

ژ	جۆری بەرهەم	کیش	بری ئاو بەلیتر	وولات
١–	زیر	١ تەن کانزای خاو	١٠٠٠	کۆماری باشوری ئەفریقا
٢–	بۆکسایت	١ تەن کانزای خاو	١٢٥٠٠٠	ولاتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا
٣–	ئاسنی خاو	١ تەن	٤٥٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا (١٨)

خشتەی ژمارە (١٤)

بری ئاوی پیویست بۆ پیشەسازی جۆراو جۆری دی

ژ	جۆری بەرهەم	کیش	بری ئاو بەلیتر	وولات
١–	خەلوز	١ تەن	٤٠٠٠	ئەلمانیا
٢–	شۆردنەوەی خەلوز	١ تەن	٦٧٠٠–١٥٦٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا
٣–	تەقەمەنی	١تەن	٨٣٥٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا

٤-	پـــــــەینی کیمیاوی	١تەن	٢٧٠٠٠٠	ولاتـــــــــــە یـــەکگرتووەکانی ئەمریکا
٥-	شوشە	١تەن	٦٨٠٠٠	ولاتـــــــــــە یـــەکگرتووەکانی ئەمریکا
٦-	لاســــــتیکی دەستکرد	١تەن	٨٨٦٠٠٠ - ٢٩٦٠٠٠	ولاتـــــــــــە یـــەکگرتووەکانی ئەمریکا
٧-	پیســـــــــتە خۆشکردن	١تەن	٧٢٠٠٠	ولاتـــــــــــە یـــەکگرتووەکانی ئەمریکا [١٩]

٥-ئاو بۆ مەبەستی بیناسازی

ئەمـــەش ئـــاوی پیویســـت بـــۆ بیناکـــاری و بـــەکارهینانی نەخۆشـــخانەو خویندنگـــاو کۆلیجـــەکان و بەشـــی نـــاوخۆیی خویندکاران و مزگەوت و هتد... دەگریتەوە.

خشتەی ژمــارە (١٥) بــری ئــاوی پیویســت لــە هــەندیك دەزگــاو دامەزراوەکانی وولاتی هندستان دەخاتە روو:

ژ	جۆری دامەزراوەکان و دەزگاکان	بری ئاو بەلیتر بۆ (١) کەس
١-	خویندنگەو کۆلیجەکان: أ-یەك رۆژ بۆ قوتابخانە ب-بەشی ناوخۆیی	٤٥ ١٣٥
٢-	نەخۆشخانەکان: (بری ئاو بۆ یەك تەختە): أ-نەخۆشخانەی کەمتر لە (١٠٠) تەختە. ب-نەخۆشخانەی زیاتر لە (١٠٠) تەختە	٣٤٠ ٤٥٠
٣-	بەشی پەرستیاران و خانەی پزیشکان	١٣٥
٤-	بەشی ناوخۆیی بۆ (١) تەختە	١٨٠
٥-	چیشتخانە (یەك نەفەر)	٧٠
٦-	نووسینگە (فەرمانگەکان)	٤٥
٧-	سینەماو شانۆ (یەك کورسی)	١٥
٨-	گەراج فرۆکەخانە	٤٥ ٧٠

[٢٠]

٦-ئاو بۆ بەکارهینانی گشتی:

ئەمـەش ئـەو بـرە ئـاوە دەگریتـەوە کـە بـۆ ئاورشـین کـردن بەکاردەهینریت، هەروەها بـۆ نافورەکـانی نـاو شـارو باخچـەکانی ناوشارو... هتد.

ئەم بەشە بەکارهینانە ئاویکی کەمی دەویت. ئاوی بەکارهینراو بـۆ ئـەم مەبەسـتە بـەریژەی (٥٪) دادەنریـت لـە سـەرجەم ئـاوی خواستراو بۆ شار.[٢١]

٧-ئاو بۆ مەبەستی کەشتی رانی و گەشت و گوزار:

کەشتی رانی هـەرزانترین هۆکـاری گواسـتنەوەیە بـەبێ ئـەوەی ئاوەکـە بەکاربـهینریت. ئـەمرۆ لـە جیـهاندا گواسـتنەوەی بـاری سەنگین و بەکەلك لەریگەی ئاوەوە لەوولاتیکەوە بۆ وولاتیکی دی ئەنجام دەدریـت. هـەروەها ئـاو بـۆ مەبەسـتی گەشـت و گوزاریـش بەکاردەهینریت، چەندین کەس رۆژانی پشوو حەسانەوەیان لەسەر چاوگەی ئاوەکان و قەراخ رووبارو دەریاچەکاندا بەسەر دەبەن. بۆ مەبەستی گەشت و گوزارو کەشتی رانی ئاو بەکار دەبریت، بەلام دەبیت قولایی ئاوەکە بۆ کەشتی بچووك و ناوەندی لە ٢,٨م کەمتر نەبیت و بۆ پاپۆری گەورە نابیت لە ٣,٧م کەم تربیت.[٢٢]

٨-ئاو بۆ ئاگر کوژاندنەوە:

ئاو بۆ مەبەستی ئاگر کوژاندنەوە دەتوانریت بری (١) لیتر ئاو بۆ (١) کەس دابنریت لە (١) رۆژدا.

٩-ئاو بۆ پرکردنەوەی ئاوی وون بوو (لەکیس چوو):

لەدەسـتدانی ئـاو بەهەرهۆیەکـەوە بیـت بـەریژەی (١٥٪)ی سەرجەمی ئاوی بەکار هینراو دادەنریت.

دەزگای شارەوانی کاردەکات بۆ ئەوەی پیویستی خەلکی بۆ ئاو دابین بکات، بۆ هەرمەبەستیك بیت. تیکرای بری بەکارهینانی ئاو بۆیەك کەس لەرۆژیکدا دەگاتە (٢٧٠) لیتر.

خشــتەی ژمــارە (١٦) بــری ئــاو بــۆ پیویســتی رۆژانــە بۆ یەك کەس دەخاتەروو:

جۆری بەکارهینان	بری ئاو بەلیتر بۆ یەك کەس
١-کاروباری ناومال	١٣٥ لیتر
٢-بەکارهینانی پیشەسازی	٥٠ لیتر
٣-بەکارهینانی بازرگانی	٥٠ لیتر
٤-بەکارهینانی گشتی	١٠ لیتر
٥-لیچوون و لەدەستدان	٥٥لیتر
کۆی گشتی	٣٠٠ لیتر

[٢٣]

کیشەی ئاو لە رۆژهەلاتی ناوەراست و باکوری ئەفەریقا:

نزیکــەی لــە ٧٪ی دانیشــتوانی گــۆی زەوی لەهەریمــە ووشـکەکان و نیمچە ووشکەکاندا نیشتەجین، هـەریمی رۆژهـەلاتی ناوەراست و باکوری ئەفریقا کەپیی دەلین (MENA) واتە:

Middle East and North Africa

لە ٥٪ی دانیشتوانی جیهان پیك دەهینن، کە تەنها ١٪ ی ئاوی پاکژی بەبری کەمتر لە ($١٠٠٠م^٣$) دەست دەکەویت. لەکۆی (٢٠) وولات کە ئاوی پاکژی دەست بکەویت بەبری کەمتر لە ($١٠٠٠م^٣$) کەس، پانزە وولاتیان لە (Mena)دایە.

سێ هـەنگاوی سـەرەکی هـەن بۆ پرکردنـەوەی بۆشـایی نیـوان توانـای ئـاودابین کردنـی Supplyو خواسـتنی ئـاودا Demand کـە ئەوانەش بریتین لە:

١-کەم کردنەوەی گەشەی دانیشتوان.

٢-زیـــادکردنی نمـــایش Supply (واتـــە زیـــادکردنی بـــری ئاوی دابین کراو)

٣-باش بەڕیوەبردنی بەکارهێنانی ئاو پێداویستی ئاو بەپێی توێژینەوەیەک کە ئەنجام دراوە.

تیروانین بۆ بەکارهێنانی ئاو (٦) بەش دەگریتەوە:

١-ئاوی پاك بۆ خواردنەوە، بۆ دروست کردنی خۆراك، بۆ شتنی قاپو قاچاخ.

٢-ئاو بۆ شتنی جلو بەرگو خۆشتنو شمەکی ناومالو ئاودانی باخچە.

٣-ئاو بۆ پیشەسازی.

٤-ئاو بۆ کشتوکال: ئەمەش پێداویستی ئاو بۆ ئاژەلو رووەك دەگریتەوە.

٥-ئاوی بەفیرۆ چوو: ئەمەش ئەو ئاوانە دەگریتەوە کە وونو دەبیت بەهۆی لیچوونو هەروەها وون بوون لە جۆگاکاندا لەکاتی دابەش کردنی ئاودا.

٦-ئاو بۆ ژینگە: ئەمەش ئەو ئاوانە دەگریتەوە کە لە رووبارەکانو دەریاچەکانو ناوچینەکانی زەوی (aquifers)دا دەمیننەوە. ئەم ئاوانەش بۆ جۆرەها مەبەست بەکار دەهێنرین وەکو: گواستەوە، دروست کردنی ووزەی کارەبا، بۆ بەرهەم هێنانی ماسی. هەروەها بەکاردێت بۆ روونکردنەوەی گیراوەکانی ناو زەوی، هەروەها بۆ پاراستنی ژینگەو ئاوەدانیو تەندروستی.

لەم رووەوە ئەنجامدانی توێژینەوە زۆر پێویستە لەسەر پێداویستی لەسەر ئاوو سیاسەتی ئاو.

توێژینەوەش زیاتر ئەم بابەتانەی لای خوارەوە بگریتەوە:

١-دانانی نرخی ئاو کە ئەمەش رۆلیکی گرنگی هەیە لەسەر پڕکردنەوەی بۆشایی نیوان ئاوی ئامادەکراو بۆ بەکارهێنانو ئاوی خواستراودا.

٢-دامەزراندنی پەیمانگایەکی مەلبەندی بۆ ئاو لە رۆژهەلاتی ناوەراست دا.

بەرێژەی ٢,٨٪ دانیشتوانی رۆژهەلاتی ناوەراستو باکوری ئەفریقا بەرزترین پلەی زیادبوونی دانیشتوانی تێدایە. شان بەشانی ئەمەش زۆر بوونی پێداویستی بۆ ئاو زیاد دەبیت لەبری (٧٢٥م³) و بۆ بری (١٠٠٠م³) لە سالی ٢٠٢٥دا.

لەگەل ئەوەی کە پێداویستی بۆ ئاوی خواردنەوە زیاد دەبیت کەچی دەبینی ٨٠٪ی ئاوی پاكو بۆ کشتوکال کردن بەکار دەهێنریت، ئەمەش دەگەریتەوە بۆ ئەوەی کە نرخی ئاوی پاك زۆر هەرزانە.

بۆ چارەسەری ئەم کیشانە چەند بۆچوونیکی بەسوود هەیە لەوانەش:

١-پاراستنی ئاوی پاكو بەکارهێنانی تەنها بۆ خواردنەوە.

٢-کۆکردنەوەی ئاوی سەر زەوییو پاراستنی سەرچاوە ئاوییەکانو پاراستنیو ئاوی ژێر زەوی.[٢٤]

لەرووی پاراستنی ژینگەشەوە بەم خالانەی لای خوارەوە دیاری دەکریت:

١-دەبیت هاوکارییو هەماهەنگی هەبیت لەنیوان لایەنی پیشەسازییو تەندروستیو کشتوکال دا، بۆ پاراستنی ژینگە. چونکە نابیت لەو شوینانەی کە نزیکە لە سەرچاوەی ئاوی خواردنەوە پیشەسازی هەبیت.

٢-دەبیت حکومەت پرۆژەی وا ئەنجام بدات کە لەسوودی گشتیدا بیت.

٣-دەبیت زنیارییو هۆشیارکردنەوە زیاد بکریت دەربارەی بەفیرۆنەدانی ئاوو دەست پیوەگرتنی. لیرەدا بەتایبەت دەزگا ئیسلامییەکان دەبیت رۆلی زۆر باشیان هەبیت.

٤-بۆ دلنیابوون لە پاراستنی تەندروستی گشتیو ژینگە دەبیت حکومەت لیژنەی پاراستنی جۆری ئاو، لیژنەی پاراستنی تەندروستی، لیژنەی پاراستنی خاكو ئاوی ژێر زەوی دروست بکات.[٢٥]

کیشەی ئاو لەوولاتی قوبروس Cyprus

لە وولاتی (قوبروس)دا هەر (١٠)سال جاریك ووشکە سالی دەبیت ئەمەش زیاتر لەسالی (١٩٩١)ەوە دەستی پێ کرد، وا زانراوە کە لە (٣٠) سالی رابردوودا بری باران بارین لە (٥٠٠ملم)ەوە لە سالی (١٩١٦-١٩٧٠)وە دابەزیوە بۆ (١٠٠ملم) لە سالی (١٩٧٠-٢٠٠٠)، ئەمەش کیشەیەکی گەورەی ئاوی لەم وولاتەدا دروست کردووە. لەم رووەوە ئەم وولاتە سیاسەتیکی ئاوی گونجاویان بۆ خۆیان داناوە کە لیرەدا هەندیك لە ئامانجەسەرەکییەکان دەخەینە روو:

١-بەلایەنی کەمەوە پلان بۆ (٥) سال دابنریت بۆ باش بەڕیوەبردنو پاراستنی سامانی ئاو.

٢-راگرتنی هاوسەنگی لەنیوان بری ئاوی ئامادەکراو بۆ بەکارهینان supplyلەگەل بری خواستن (Demand)دا و دەبیت کرێی ئاویش بگۆڕیت بەپێی کاتو شوین.

٣-پێداویستی ئاو دەبیت بزانریت بۆ جۆرەکانی کشتوکال. بۆ نمونە ئەگەر باران وەرزیی بوو، دەبیت کشتوکالی زستانە بکریت هەروەها ئەو کشتوکالانە زیاتر بکرین کە داهاتی ئابووری باشیان هەیە.

٤-کەم کردنەوەی ئاوی لەدەست چوو لە شارەکان دا ئەویش بەکەم کردنەوەی بری بەکارهێنانی رۆژانە لە (١٨٠) لترەوە بۆ (١٣٥) لتر لەرۆژیکدا.

٥-پاراستنی ئاو لەپیس بوون (Pollution)

٦-هەلکەندنی بیر بۆ مەبەستی ئاودانی کشتوکالو باخچەکان.

٧-کەم کردنەوەی بەفیرۆ چوونی ئاو لەدەریاچەکانەوە.

٨-کەم بەکارهێنانی ئاو لە قوتابخانەو فەرمانگەکاندا.

٩-دووبارە بەکارهێنانی ئاو بۆ پێداویستی دی.

١٠-زیادکردنی پارەی ئاوی بەکارهێنراو.[٢٦]

رینماییەکان بۆ سامانی ئاو لە کوردستانی باشوور:

سامانی ئاو لە کوردستانی عیراق (کوردستانی باشوور)دا دیاری کراوە کە بریتییە لەو کانیو کاریزو رووبارانەی کە سەرچاوە سەرەکییەکانیان بری ئەو بارانو بەفرەیە کە سالانە دەباریت بەبری جیاواز. تارادەیەك کوردستان دەولەمەندە لەسامانی ئاودا. ئەم چەند سالەی دوایی نەبیت وولاتەکەمان ووشکە سالی بەخۆیەوە نەبینیبوو، لەبەر ئەوە پاراستنی سامانی ئاویمان پشت گوێ خرابوو. و لە ئەنجامی هاتنی چەندین

بـارودۆخی سیاسـی بەسـەر کوردسـتان دا سـامانی ئـاویش پەرەی پێ نەدرابوو.

ئیمـە وەکـو هـەموو گـەل‌و وولاتیکـی دی زۆر پیویسـتمان بەپاراستنی ئەم سامانە گرنگە هەیە لـەکاتیکدا کـە وولاتەکـەمان وولاتیکی کشتوکالی‌یەو پیویستمان بەبوژاندنەوەی ئابووری هەیە.

پاراسـتنی ئـەم سـامانەش لـەریگای ئـەم خالانـەی لای خوارەوە دەبیت:

١-پاراستنی چەندی‌و جۆریتی ئاو.

٢-راگرتنـی هاوسـەنگی لـەنیوان بـری ئـاوی ئامـادەکراو بـۆ بـەکارهینان لەگـەڵ بـری ئـاوی خـوازراو (supply and Demand). مرۆڤـی کـورد لەهـەموو کەسـیك‌و مرۆڤیکـی دی زیـاتر ئـاو بـەکار دەهینیت بۆ پیویستی‌یەکانی رۆژانەی زۆر بەسەربەستی‌و گویَ پیَ نەدان، ئەمەش لەبەر هەرزانی‌و ئاسان دەست کەوتنی ئاو.

٣-دانانی پیوەریك بۆ ئەوەی بری ئاوی بەکارهینراو لەلایەن تاك‌و کۆمەلەوە دیاری بکریت، تاکو لەریگەی ئەو پیوەرەوە بریك پارە وەکو (باج) دابنریت، چونکە هەرزانترین شمەك لـەلای مرۆڤی کورد ئاوە.

٤-پاراسـتنی سـامانی ئـاو لـەوون بـوون‌و بـەفیرۆ چـوون کـە ئەویش بـەهۆی بەهـەلم بـوون‌و لیچوون لـە تـۆرە ئاوی‌یەکانەوەیـە، چارەسـەری ئەمـەش کۆنکریـت کردنـی جۆگـا خولینەکانـە بـۆ زوو گـەیاندنی ئـاو بەکیلگـە کشـتوکالی‌یەکان، هـەروەها بـەکارهینانی بۆری پلاستیکی‌یە بۆ گواستنەوەی ئاوو چـاك کردنـی شـکاوی‌و لیچوونەکانە.

٥-هان دان بۆ کردنی ئەو جۆرە بەروبوومە کشتوکالیانەی کە بری کـەم ئاویان پیویسـتەو داهـاتی ئـابووری باشـیان هەیـە، جگـە لـەوەش پـەیرەوکردن‌و بـەکارهینانی باشترین تـەکنیك بـۆ ئـاودیری وەك ریگای ئاودان بە دلۆپ یان بەپرژاندن. (Drip and sprinkler)

٦-دانانی پرۆگرامیك بۆ بەکارهینانی ئاو بۆ پیشەسازی.

٧-بلاوکردنـەوەی رینمـایی لـەریگای رۆژنامـەو دەزگاکـانی راگەیاندنەوە بۆ هۆشیارکردنەوەی هاولاتیان بۆ دەسـت گرتـن بـەم سـامانە نەتەوایەتی‌یـەو بـاش بـەکارهینانی بـەبری ئـەوەندەی کـە پیویستە تاکو ئاو بەفیرۆ نەچیت.

٨-لەبەر ئەوەی کە سروشتی کودستان شاخ‌و دۆلیکی زۆری تیدایە، چەندین حەوزی رووبارمان هەیە (Water shed) کە دەتوانین بەکاریان بهینین بۆ دروست کردنی بەربەستی کۆنکریتی یان خۆلین بـۆ کۆکردنـەوەی ئـاوی بـاران‌و رووبـارە هەمیشـە ئاوی‌یـەکان، کـە سـوودی لی وەردەگـیریت لـە وەرزی بـیَ ئـاوی‌دا بـۆ کشـتوکاڵ‌و ئاودیری‌و گەشت‌و گوزارو دروست کردنی ووزەی کارەبا، و بەهۆی بوونـی ئـەم (Watershed) انـە کـەمترین بـری پـارەی پیویسـتە بـۆ دروست کردنی بەنداو.

پەراویز:

-1صیانە التربە والمیاە (ناهدە جمال الطالبانی، خالد طیب محمد)

2-Brooks, David B. (1999) Water Demand mangement Research Network IDRC- Cairo , Egypt. Pp. (1).

3-Limom, Alodelaziz (2001). Water Demand Management and Conservati on. WHO/ UNEP, st Regional Conferenceon Water Demand Management Amman Jordan (2001) pp. (10).

4-Lacovides, Lacovos (2001) Water Demand Management Conseration and water Pollution in Cyprus Joint WHO/ UNEP st Regional Conference on Amman.

5-Gupta, Bh.L. (1979) , Water Resources Engineering and Hydrdogy. Pp (366).

-6هەمان سەرچاوە لاپەرە (367)

7-The United States Dtates Dept of Agrice lture (1955), Water (the year book of Agriculture (page (19.20.21).

-8 هەمان سەرچاوە خالی ٦

-9 سەرچاوە: هەمان سەرچاوە خالی ٦

-10 سەرچاوە: هەمان سەرچاوە خالی ٦

-11 سەرچاوە: هەمان سەرچاوە خالی ٦

-12-13 سەرچاوە: هەمان سەرچاوە خالی (٦)

-14 سەرچاوە: هەمان سەرچاوە خالی(٣٣٧,٣٣٨) ٦

-15 سەرچاوە: هەمان سەرچاوە لاپەرە (٣٦٨)

-16هەمان سەرچاوە لاپەرە (٣٧٠)، هەروەها بروانە

سەرچاوە:

James , L Douglas (1971). Economics of Water Resources planning pp (326)

-17سەرچاوە هەمان سەرچاوەی پیشو:

Economics of Water Resources planning pp (313)

Water Resources Engineering and Hydrdogy. Pp (371).

18-Gupta, BH,L (1979) Water Resources Engineering and Hydrdogy. Pp (387).

سەرچاوە بیانی‌یەکان:

1-Gupata, Bhagirath, La 1. (1979). Water Resources Engineering and Hydrology.

2-Brooks. David B. setting the scene presentation to Donors Meeting. Water Demand Management Research Newwork , IDRC. Cairo, Egypt. (1999) (Report).

3-Faruqi, Naser. Waste water Treatment and Reuse for food and Water security. International Development Research Center. Ottawa-Canada, (2000) (Report).

4-Iacovos, Iacovides. Wter Demand Management, Conservation and water Pollution Control in Cyprus. Joint WHO/ UNEP 1st Regional Confernce, Amman-Jordan (2000). (Report).

5-James, L. Douglas (1971). Economics of Water Resources Planning.

6-Limam, Abdelaziz, Water Demand Management and Conservation. (WHO/ UNEP)

1st Regional conference on water Demand Management Conservation and Pollution control. Amman-Jordan (2001) (Report).

7-The United states Dept. of Agriculre (1955).

Water . (the year book of Agriculture).

سەرچاوە عەرەبییەکان:

١-الطالبانی، ناهدة جمال. (١٩٩٧) الهایدرولوجی. جامعة السلیمانیة/ کلیة الزراعة / قسم علوم التربیة.

٢-الطالبانی، ناهدة جمال و محمد، خالد طیب. (١٩٩٨) صیانة االتربة والمیاه. جامعة السلیمانیة/ کلیة الزراعة/ قسم علوم التربة.

٣-اسماعیل، لیث خلیل. (١٩٨٤) صیانة التربة، جامعة الموصل کلیة الزراعة والغابات/ قسم علوم التربة (ترجمة)

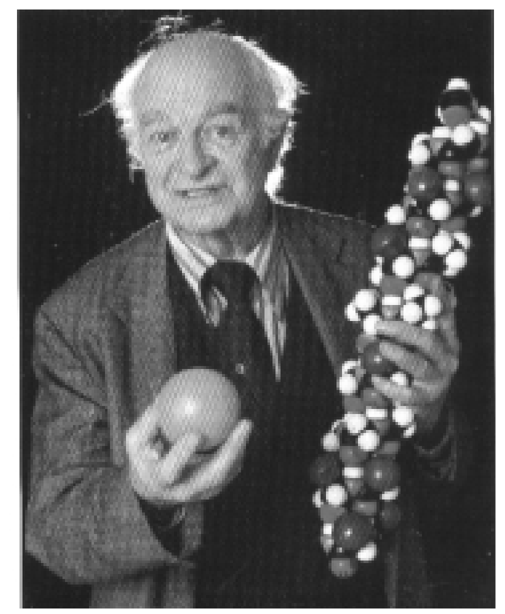
تەمەنت چەندە؟

نووسینی: **کاپرن براون**

لە ئینگلیزیەوە: **س. ع**

پـیربوون بـەرێزو حورمەتـەوە لـەبیری خـۆت ببـەرەوە. چەندەها سەدەیە، ئەو مرۆڤانەی سەرسپی دەکەن، جۆرەها شتیان تاقیکردۆتەوە بۆ ئەوەی زیاتر بژین: نویژو پارانەوە، ماست، کانیو سەرچاوە گەرمە ڕۆحییەکان، تەنانەت لێدانی دەرزیـی پوختـەی گونـی بزنـی نـێرەش. لەگـەڵ هـەموو ئەمانەشـدا مـاوەی تەمـەنی مـرۆڤ درێژتـر نـەبووەوە، لـە باشترین حاڵەتدا، وەکو ئامارەکان دەریدەخەن، هەتا تەمەنی ١٢٠ ساڵە دەگەیت، کە لە ڕاستیدا ژمارەیەکی کەمی خەڵکە بەهادارەکە دەیگاتێ، بەڵام جاریێ هێشتا ئەو مۆمانـەی بـۆ سـەرکێکی تەمـەن داتناوە فرێمـەدە. ئێسـتا، هـەندێك زانا دەڵێـن:"کـە خەریکـە بەسـەر باوکە زەماندا زاڵببیـن". زینـدەوەر زانـان توانیویانـە لـە تاقیگەکـەکانیاندا هـەندێك کـرمو مێشی میوە مشك بەخێو بکەن، کە دوو ئـەوەندە زیـاتر لـە تەمـەنی ئاسـاییان بژیـن، بـەهۆی گۆڕینـی تەنـها مشـتێك لـە جینەکانیانـەوە.

هەندێك لێکۆڵەریش گەیشتوونەتە ناخی ئەو شێوانە زۆرەی، کـە لـە گەردیلـەکاندا ڕوودەداتو یەکێکـە لـە دیاردەکـانی پـیربوون، هـەر لـەتێکچوونی (DNA)ەوە بگـرە، هـەتا دەگاتـە خراپکردنـی (misbehaving) شـانەکان. زانایـانی فسـیۆلۆژی وردە وردە بۆیان دەردەکەوێت بۆچی هەندێك کەس دەتوانن ئاهەنگی سەدساڵەی لەدایکبوونیان بگێڕن. لەم دواییانـەدا (ژان کالمـا)ی فەرەنسـی لـە تەمـەنی ١٢٢ سـاڵیدا مـردو لێکۆڵـەرەکانی بەسەرسـامییەوە بەجێهێشـت لـەبارەی لوانـی تەمەنێکی درێژتر.



(کـەیلیپ فنـچ)، بەڕێوەبـەری لێکۆڵێنـەوەکانی پـیربوونی دەمارەکان (neurogernotoloy)، لە زانکـۆی سـەزەرن کالیفۆرنیـا دەپرسێت: ((کێ دەڵێت ناتوانین دە ساڵ، یان بیست ساڵ زیاتر بژین؟)) کـاتی خۆیـەتی بپرسـین ئەمریکاییـەکان لـە چ تەمـەنێکدا پیردەبن؟ سەدەیەك لەمەوپێش تەنها ٤٪ دانیشتوانی ئەمریکا لە سەرووی تەمـەنی ٦٥ سـاڵیدا بـوون، ئێسـتا

١٣٪ ئەمەش کۆمەڵێکی سەرکەوتووە بەپێی نوسینگەی ئاماری ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، ژمارەی تەمەن ساڵەکان لە دە ساڵی ڕابردوودا دوو ئەوندەی لێهاتووەو لە ساڵی ٢٠٥٠دا، ژمارەیان یانزەئەوەندە زیاتر دەکات. هەتا ئێستا هۆی ئەم تەمەندرێژییە دەگێڕنەوە بۆ هۆی چاکبوونی تەندروستی گشتی و دەرمانی نوێ، بەلام چارەسەرکردنی پیربوون مۆمی زیاتر دەخاتە سەر کێکەکە، وەکو (ستیڤن ئۆستیدی) زیندەوەرزان (zoologist)، لە زانکۆی ئایداهۆ دەڵێت. ئۆستید پێشبینی ئەوە دەکات، کە "یەکەم کەسی تەمەن ١٥٠ ساڵە لەوانەیە ئێستا لە ژیاندا بێت". تۆ بڵێیت ئەو کەسە تۆ نەبیت؟

بۆچی پیر دەبین؟

شارستانیەتە کۆنەکان ئۆبالی پیربوونیان دەخستە ئەستۆی خواکان. ئێستا زۆر لە زاناکان لۆمەی پێشکەوتن دەکەن، کە دەستی هەلبژاردنی سروشتی دەگرێت لە بژارکردنی ئەو جینانەی ڕێ لە زاووزێکردن دەگرن. ئەو تایبەتمەندییە جینییانەی، کە لە سەرەتای ژیانداو، لە پیش ئاوسبووندا، دەبنە هۆی نەخۆشی، زۆر دەگمەنن. ئاساییە، کە کاتیك گەنجین، بەهیزو تەندرسوتین. لەو کاتەدا، وەکو (چەی ئۆلشانسکی) خەلکزان (demographer) لە زانکۆی شیکاگۆ دەلیت: ((وەکو سەیارەی کرێ واین، سوودی لێ وەردەگرین و پیش ئەوەی شتەکان بەخیرایی بەرەو تیکچوون بروات، جینەکانمان دەبەخشین بەنەوەی داهاتوو.))

هەردەم پیرتر بوون

پاش ئەوەی کاتی هەلگرتنی منداڵ تیدەپەریت، ئەرکەکانمان کۆتایی دیت. گەشەکردن (evolution) ئیتر پیویستی پیمان نامینیت. لەبارەی ئەوەوەی، کە پاشان چی ڕوودەدات، دوو بیردۆزە زالن. بەپیی یەکەمیان: کە لە پەنجاکاندا لەلایەن (پیتر میداوەر)ەوە پسپۆری پاراستن (immunologist) لە زانکۆی لەندەن پەرپیپدرا، گۆرانکاری زیانبەخش لە جینەکانی مرۆڤ لەناوەراستی تەمەندا دەستپیدەکات، لەبەر ئەوەی یاسای هەلبژاردنی سروشتی وازی لیهیناوین، لەشمان دەبیتە نیچیری نەخۆشی و داروخان.

بەمەبەستی ئەوەی کەرستیکی تۆزیك جیاواز بۆ ژیان دابنیت، (تۆمەس کیرکوود) زانا لە زانکۆی مانچستەر لە ساڵی ١٩٧٤دا، گریمانەی لەشی بەکارهاتووی (disposable soma) خستە ڕوو. بەپیی ئەم گریمانەیە، چەند زیاتر لە کاتی سکپریدا وزە ببەخشیت، ئەوەندە وزەت کەمتر دەبیت بۆ ئەرکەکانی دیکەی زیندەپاڵ (میتابولیزم)، وەکو خۆپاراستن لەو گۆرانکارییانەی، کە دەبنە هۆی پیربوون.

ئەگەر بەخیرایی بژیت و لەگەنجیدا منداڵی زۆرت ببیت، لە تەمەنیکی گەنجتردا دەمریت. هەلبژاردنی سروشتی بەخۆشحالییەوە ئەم ئالوگۆرە دەکات، وەکو ئالان پارترید لەزانکۆی لەندەن دەلیت، لەم سالانەی دواییەدا زانایان ئەم بیردۆزەیان دەولەمەندتر کرد بەوەی، کە پیشنیازی ئەوەیان کرد لە هەندیك جین لە سەرەتای ژیاندا سوودبەخشانە beneficially ڕەفتار دەکەن، بەلام لەدواییدا کاری نیگەتیڤانە ئەنجامدەدەن.

لەیەکەم ڕوانیندا، هەردوو وینەی گەشەکردن دەربارەی پیربوون وا دینە بەرچاو، کە بەرگرییان لیناکریت.ئەگەر بەراستی سالە زیرینەکانی تەمەن لەلایەن بازدانەوە mutations، یان لە ڕیی هەرزانفرۆشتنی زیرەکانەوە بریاری لەسەربدریت، زانایان چۆن دەتوانن لەپیربوون بگەن،یان بتوانن بەرگری بکەن؟

لەوانەیە (٣٦) جین زالبن بەسەر پرۆسەی پیربووندا، هەرچەند (٢٠٠) جینی دیکە وردەکاری پرۆسەکە تەواو دەکەن، وەکو مایکل رۆسی زیندەوەرزانی گەشەکردن لەزانکۆی کالیفۆرنیا دەلیت: "بەلام ئەمە بەواتای ئەوە نیە، کە پرۆسەیەکی ئیجگار ئالۆزە.))

لەراستیدا رۆس توانی نەوەیەکی تەمەن دریژی میشی میوە دابمەزرینیت. لەتاقیکردنەوەیەکی بەناوبانگی ساڵی ١٩٩١دا، کۆمەلیك هیلکەی میشی میوەی تەمەن مامناوەندی هەلهینا، پاشان هیلکەی نەوەی ئەو میشانەی کۆکردەوە، بەلام تەنها هی ئەوانەی، کە لە دوا کاتی تەمەنیاندا کردبوویان. لەسەر دووبارەکردنەوەی ئەم پرۆسەیە بەردەوام بوو، بەلام بەتەنها هیلکەی میشە پیرەکانی هەلدەگرت. لەم کارەیدا، رۆس رۆلی هیزی گەشەکردنی evolution force دەگیرا، چونکە هیلکەی ئەو میشانەی هەلدەگرت، کە لە تەمەنیکی درەنگدا هیلکەیان دەکردو تەمەن دریژتر بوون. ئەگەر جۆرەکان species بەبەردەوامی زاووزێ دوابخەن، هەتا تەمەنیکی درەنگ بۆ چەند نەوەیەك، ئەوسا پرۆسەی گەشەکردن تەنها ئەو تایبەتمەندییانە traits هەلدەبژیریت کەماوەی تەمەنی دریژتر دەکات و زاووزیکردن دەرفەتی باشتری بۆ دەرەخسیت بۆ سەرکەوتن. پاش دە نەوە، میشەکانی رۆس دوو ئەوەندەی باپیرەکانیان ژیان. رۆس گەیشتە ئەو ئەنجامەی، کە "دەشیت گەشەکردن شیوازەکانی مردن بگۆریت." بەلام ئۆلانسکی خەلکزان demographer دەلیت: ئیمە ناتوانین چاوەروانی هەمان دیاردەبین کە لەمرۆڤدا ڕووبدات، چونکە ژمارەیەکی ئیجگار زۆری ئەو دایکانەی دەویت کە مندالبوونیان دواخستبیت پاشان دەها ژنی دەویت، کە وایانکردبیت، بۆ ئەوەی گەشەکردن هاوپەیوەندبیت لەگەڵ نیازی تەمەنی دریژو دروست، ئەگەر بەراستی ئەنجامی وەها بیتەدی.

جینی گۆراو پیربوون دەگۆریت

هەندیك زانای پسپۆری گەردەکان (moleculas) دەلین، ئەم بیردۆزانە هەر هەموویان هەلەن. ئیمە لەژیانی رۆژانەماندا جینومەکانمان (genome)* بەرهیرشی زۆر زیان و بەدکاری جینەکان دەکەون، یەکیك لەوانە زاوزیکردنە. ئەمەش ئەوە دەگەیەنیت، کە ڕاگرتنی پیربوون لە گۆرینی جینەکانماندایە.

لەم چەند ساڵەی دواییەدا، لەزۆر لیکۆڵینەوەدا، مەودای ژیان ئاژەڵ گۆڕا بەهۆی (نوقورچ لیدانی) هەندیك جینەوە. (سنتیا کینەن) لەزانکۆی کالیفۆرنیا دەڵیت: "زانایانی گەشەکردن هەرگیز بیریان لەوە ناکردەوە کە رۆژیك دیت بتوانن تاکە جینیك بگۆڕن و مەوادی ژیانی زیندەوەریك دوو ئەوەندە لێ بکەن. بەتایبەتی ئەگەر بێ کەمکردنەوەی پرپیتی fertility بیت. ئەمەش ریك ئەوشتەیە، کە توانیمان بیکەین."

لە تاقیگەکەی کینۆندا، ئەو جینەی تەمەندریژی، کە لەبەر دەستدایە پیی دەوتریت (daf2). ئەو کرمەی، کە جینەکەی گۆڕاوە بە (daf2)، دوو مانگ دەژی، کە دوو ئەوەندەی تیکرای تەمەنیەتی. لەگەڵ ئەوەشدا، کاتیك لیکۆڵەرەکان بە هەرەمەکی (daf-12)و (daf-16)و (daf-23)ییان لەگەڵدا بەکارهینا، کە پەیوەندییان بە (daf-2)ەوە هەیە، توانیان جۆرە کرمیك بەخیوبکەن، کە چوار ئەوەندەی تیکرای تەمەنی ئاساییان بژین. (کینۆن) لای وایە، کە جینەکانی جۆری (daf) ئاراستەی ئەو هۆرمۆنانە دەکەن، کەریژەی تەمەنی کرمەکان کەمدەکەنەوە یان زیاد دەکەن لەکاردانەوەدا لەبەردەم بەرەنگاربوونەوەیان لەگەڵ ژینگەدا، وەکو پەیداکردنی خۆراك و کەش و هەوا. کرمەکان بەتەنها نین لەسەر میزەکانی تاقیگەدا. هەوین و میشی میوەو مشك، هەموو تەمەنیان لەریژەی ئاسایی دریژتر کرایەوە، بەیارمەتی دەستکارییەکی کەمی جینەکان.



لیکۆڵەرەکان هیشتا بۆیان ساغ نەبۆتەوە ئایا پیربوون لە ئەنجامی کۆبوونەی هیرشە بچوکەکانەوە دیت، یان بەهۆی زنجیرەیەك هیرشی رووداوی پرۆگرامکراوەوە، کە هەر لە رۆژی لەدایکبوونەوە بریار دراوە. ئەوان نازانن چۆن ئەم هەموو جینانە کاردەکەن و ئەگەر رۆژیکیش لە میکانیزمی جینەکان تیگەیشتن، ئەوا ئەوە ناگەیەنیت، کە "چارەسەریك" بۆ پیربوون دەدۆزنەوە. بۆ نمونە ئیمە دەزانین چۆن شیرپەنجە کار دەکات، بەڵام ناتوانین رێ لەبڵاوبوونەوەی لەناو خەڵکدا بگرین.

ئیستا دەبیت بەو تۆزە شتەی، کە لەم مەتەڵەدا بۆمان دەرکەوتووە (ڤایلیبین). بۆ نمونە، هەر هیچ نەبیت ئەوە دەزانین، کە چوار لەم جینانەی کار لەسەر تەمەندریژی دەکەن جۆرە ئەنزیمیکی بەرگری ئۆکسیدبوون antioxidant دەریژن. ئەم مادە کیمیاوییە گەردیلە زیانبەخشەکانی ئۆکسجین، کە پییاندەگوتریت بنەرەتییە ئازادەکان free radicals و هەرکاتیك، کە شانەکان خۆراك و ئۆکسجینیان گۆری بەوزە دەردەکەون، بیتوانا (بیچەك) دەکات. ئەم بنەرەتییە ئازادانە، وەکو چۆن سەماکەریك لەشەریکیك دەگەریت بۆ ئەوەی لەگەڵیدا سەما بکات، ئەوانیش دەچنە ناو یان نیوان شانەکانەوەو دەیانبەستنەوە بەنزیکترین گەریلەوەو چالاکی ئاسایی لەکار دەخات.

زانایان لایان وایە، کە ئەم زیانەی بنەرەتییە ئازادەکان بەرە بەرە زیاد دەکات و دەبیتە هۆی داروخانی ئەندامەکانی لەش و تەنراوی ماسولکەیی لەگەڵ تەمەندا. ئەم ئۆکسیدبوونەی لەش زۆرجار لەگەڵ ئۆکسیدبوونی کانزاکان– ژەنگگرتن–دا بەراورد دەکریت.

(تۆمەس جۆنسن)، زانا لە زانکۆی کۆلۆرادۆ دەڵیت: ((ئەو زیندەوەرانەی تاقیگا، کە جینی تایبەتی تەمەندریژییان هەیە، خۆیان لە زیانەکانی بنەرەتییە ئازادەکان و زەبرەکانی دیکە، وەکو شەبەنگی ژیر بەنەوشەیی، دەپاریزن ئەو فیلە گەردیلەییە دەبیتە هۆی ژیانیکی دریژتر.)) هەروەها جۆنسن دەڵیت: "ئەگەر لیکۆڵەرەکان بتوانن بنەرەتییە ئازادەکان کەم بکەنەوە، یان ئەگەر بەرگرییەکانی دژە ئۆکسیدبوون لەم ئاژەڵانەدا بەهیز بکەن، لەوانەیە دەرمانی ئەوتۆ بدۆزنەوە، کە هەمان شت بۆ مرۆڤ ئەنجام بدات"، هەروەها دەڵیت: ((دڵنیام لەوەی، کە دەتوانین دەرمانی ئەوتۆ بدۆزینەوە، کە بەرگریکردن لەبەرامبەر زەبرەکانی ژینگەدا بەهیز بکەین و تەمەن دریژتر بکەین.))، بەڵام هەموو کەسیك وەکو ئەو دڵنیا نییە. لەوانەیە ئەوجینانەی، کە بەشدارن لە دریژکردنی تەمەنی ئاژەڵی هەندیك تاقیگەدا بەهیچ جۆریك نەتوانن راڤەی پیربوون لە مرۆڤدا بکەن، وەکو (لینارد هەیفلیك) لە زانکۆی کالیفۆرنیا دەڵیت، چونکە "مرۆڤ میشی گەورە نییە. ئەنجامگرتن لەمیش و مشکەوە بۆ مرۆڤ کاریکی زۆر بیمانایە. ژمارەیەکی ئیجگار زۆر لەو جینانەی، کە پەیوەندییان بەپیربوونی مرۆڤەوە هەیە لەو زیندەوەرانەدا تەنانەت بوونیشیان نییە."

لیکۆڵەرەوەکان لەو باوەرەدا نین، کە زیانی ئۆکسیدبوون تەنها هۆی شیاوی پیربوون بیت. بەپیی تازەترین تۆمار ژمارەی ئەو بیردۆزانەی کە هەتا ئیستا لەبارەی پیربوونەوە لە ئارادان دەگاتە (٣٠٠) بیردۆز، هەروەها بەلایەنی کەمەوە چەند پرۆسەیەکی سەرەکیش لەم بارەیەوە ئیستا لە ئارادان.

بۆ نموونە، بیجگە لە بنەرەتییە ئازادەکان، گەردیلەی بی ئامانجی گلۆکۆز (شەکر) بەپرۆتینەوە دەنوسن و وایان لیدەکەن، کە بەشیوەیەکی ناسروشتی پیکەوە بنووسن و ئەرکەکانیان بگۆرن و ببنە هۆی رەقبوونی خوینبەرەکان و پیستی زبرو ئاوەسپی و دەردەکانی دیکەی تەمەنی پیری. لەوەش زیاتر هەندیك شانە بەشیوەیەکی سەربەخۆ دەستدەدەنە خراپکاری. پاش چەندین ساڵ، هەندیك شانەی لەش لەدابەشبوون دەوەستن، بەلام هەندیکیان هەروا بەئاسانی نامرن، بەلکو فرمانەکانیان دەگۆرن، بیگومان بەرەو خراپتر. زیندەوەرزان (جودیس کامپیسی) بۆی دەرکەوتووە، کە ئەو شانانەی جۆرە پیستیکی لووسی گەنجانە دەدەن بە مرۆڤ لە دابەشبوون دەوەستن و پاشان لە پیریدا دەشیوین و دەبنە هۆی تیکدانی سیفەتی کشان. (کامپیسی) دەلیت: "هەرکاتیك، کە دەستمان بەتیگەیشتنی شیوەی کارکردنی ئەم شتەکرد، ئەوسا دەتوانین بەهیوای ئەوەبین، کە ئەم فرمانە گۆراوانە رابگرین" ئەم کارە شانبەشانی ئەو لیکۆلینەوانە دەروات کە لە بارەی شانە توشبووەکانی شیرپەنجە دەروات، کە لەدابەشبوون ناوەستن، هەروەها لەگەڵ لیکۆلینەوەکانی لاسکە شانە (stem cell) مەبەست زۆرەی، کە دەتوانن جیگەی ئەو شانە پیرانە بگرنەوە، کە لەنەخۆشییەکانی دلدا لەدەستدەچن، هەروەها لەگەڵ لیکۆلینەوەکانی نەخۆشیی پارکنسن و نەخۆشی دیکەدا.

ژمارەکەت کۆتایی هات

وردە کارییە بایۆکیمیاوییەکانی پیربوون لەوانەیە بۆ هەموو کەسیك وەکو یەك بن، بەلام، بیگومان بەشیوەی جیاواز کۆ دەبنەوە. لەوانەیە لەکاتیکدا دراوسییە تەمەن (٧٠) سالییەکەت بەشداری راکردنی ماراسون بکات، بەلام خاوەنی خانووەکەت سەرقالی نەشتەرگەریی دڵ ببیت. لەوانەشە پورە گەورەکەت بەشداری پالەوانیتی شەترەنج بکات، بەلام باپیرت ناونیشانی مالی خۆی لەبیرچووبیت.

پیربوون لە یەکیکەوە بۆ یەکیکی دیکە جیاوازی زۆری هەیە، وەکو (تۆمەس پیرلز) لە کۆلیژی پزیشکی هارڤارد دەلیت: "لیکۆلەرەکان وایاندەزانی، کە مرۆڤ چەند پیربیت ئەوەندە نەخۆشتر دەبیت. ئەم بۆچوونە بەتەواوی هەلەیە."

پەیمانگای نیشتمانی بۆ لیکۆلینەوەکانی دریژکردنی تەمەن لە بالتیمۆر (BLSA) هەموو دوو ساڵ جاریك لەش و میشکی چەند خۆبەخشیك دەپشکنیت، بۆ ئەوەی بزانیت پیربوونی ئاسایی چییە. لیکۆلینەوەکانی (BLSA)، کە لە سالی (١٩٥٨)ەوە دەستپیکردوە، هەتا ئیستا دریژخایەنترین لیکۆلینەوەیە، کە لە ئەمەریکا لە بارەی پیربوونەوە کرابیت و هەتا ئیستا (١١٠٠) کەس بەشداری تیدا کردوە. ئەم لیکۆلینەوەیە، وینەیەکی خیرا دەربارەی پیربوونی دروستەو ئەوە پیشاندەدەن کە داروخانی لەش بەرەبەرە بەریوەدەچیت. لەوانەیە، وەکو پیریك، نەتوانیت وەکو جاران بەئاسانی ببیستیت یان هەناسە بدەیت، لیکۆلینەوەکان ئەوە دەردەخەن، کە ئەم تیربارانەی ژیان بەتەواوەتی لەدەرەوەی دەسەلاتی تۆدا نین. بۆ نموونە، بەبێ وەرزش، ژنیکی تەمەن (٣٠) ساڵ چارەکی هیزی ماسولکەکانی هەتا تەمەنی (٧٠) سالە لەدەسدەدات، بەلام چەند راکردنیك بەدەوری پارکەکەدا، یان سەردانی هەفتانەی وەرزشگاکان ئەم کارکردنەی پیربوونت لی دوردەخاتەوە.

پیرلز دەلیت، خووگرتن بەکاری تەندروسییەوە ئیستا لەداهاتوودا چەند سالیك دەخاتە سەر تەمەنت، جگەرە دەکیشیت؟ ئایا هەلویستی پۆزەتیڤ دەگریت؟ ئایا گۆشتی سور بەشیوەیەکی سنووردار دەخۆیت؟ وەلامی ئەم پرسیارانە کار دەکاتە سەر رۆژی لەناوچوونت. (ئەگەر دەتەویت وادەی ئەو سەردەمە چارەنوسسازە بزانیت پەیوەندی بکە بە سایتی (www.beeson.org./iwing100)life Expectancy Calculator لەسەر رایەلەی ئینتەرنیت.

ئەم ئامیرە، کە (پیرلز) بەهاوکاری لەگەڵ (مارگری سیلڤەر) سالی ١٩٩٩، لەسەر کتیبی (ژیان هەتا سەد ساڵ: چەند وانەیەك دەربارەی بەکارهینانی هەموو وزەکانت لە هەموو تەمەنیکدا، داینا بەشیکردنەوەی ٢٣ پرسیار دەربارەی هەلس و کەوتە بنچینەییەکانی ژیانت، ژمارەیەك بۆ رۆژی مردنت دادەنیت. پیرلز دەلیت: "ئەو کەسانەی، کە جینەکانیان ئاساییەو خودی دروستیان هەیە، هەتا تەمەنی ٨٥ سالە دەژین.

ئەمە شتیکی چاکەو نزیکەی دوو ئەوەندەی تەمەنی خزمەنزیکەکانمانە، چونکە لە سالی (١٩٠٠)ەوە تیکرای تەمەن لە ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لە (٢٧) سالەوە بازیدا بۆ (٧٦) ساڵ، بەپیی راپۆرتی پەیمانگای نیشتمانی دەربارەی پیربوون. ئەمە بەهۆی ئەوەوە نییە، کە ئیمە هیواشتر پیردەبین، بەلکو بەهۆی ئەوەوەیە کە ئیمە خۆمان لەنەخۆشی و روداوی ناخۆش رزگار کردووە کە ژیانی باپیرانمانی تاڵ کردبوو، وەکو مردن لەکاتی مندالبووندا و هەتا دەگاتە نەخۆشی (سیل). ئەمەش بەزۆری بەهۆی پاکبوونی ئاوی خواردنەوەو راگرتنی پاك و خاوینی و پیشکەوتنی بنەرەتی لەدەرمانداو پشتبەستن بە کوتان (immunization).

لە کۆتایی تونیلەکەوە روناکییەك دیارە. هەر کە دەستت کرد بەرۆیشتن بە سکەخشکێ تیایدا دەرفەتی مردنت ساناتر دەبیت. زاناکان بۆیان دەرکەوتووە کە تیکرای مردن بەبەردەوامی سەردەکەویت هەتا نزیکەی تەمەنی ٨٥ سالە- پاشان بەرە بەرە دیسان بەرەو خوارەوە دیت. ئەو لیکۆلینەوانەی، کە (جیمز ڤاوپل) لە زانکۆی دیوك ئەنجامیدا ئەوە دەردەخەن، کە هەمان دیاردە لەمیشی میوەو زەردەوالەو کرمدا روو دەدات. لەوە دەچیت هەموومان لەخالیکدا تیکبچین، پاشان پشوو بدەین و تەکانیکی دیکە بدەین و چاك ببینەوە.

هەندیك خەلكیش بەراستی چاكدەبنەوە. لەكاتیكدا، كە ژمارەی تەمەن سەد سالییەكان لە ئەمەریكادا روو لە زیاد بوون دەكات، زانایان بەهیوای ئەوەن، كە نهێنیی ئەو سەركەوتنە بزانن. هەتا ئیستا (پیرلز)، وەكو سەرۆكی لیكۆلینەوەی سەد سالییەكان لە نیوئینگلەند، لەبەدواچوونی ژیانی زیاتر لە ٤٥٠ هەزار كەس، هەندیك نیشانەی بۆ دەركەوتووە.

هەتا ئیستا ١٦٩ تەمەن سەد ساڵ لە لیكۆلینەوەكەدا بەشداربووە، داتا دەربارەی ٢٥٠ كەسی دیكەش هەیە. سەد سالییەكانیش كۆمەلیكی هەمە چەشنن. هەندیكیان وەرزش دەكەن. هەندیكیان جگەرە دەكیشن.

هەندیكیان سەرسەختانە شیوازە دروستەكانی ژیان پشتگوێ دەخەن. لەگەڵ ئەوەشدا، هیچیان لە ژیانیاندا توشی شیرپەنجە نەبوون و هەتا چوارەمیان توشی هیچ جۆرە تیكچونیكی میشك نەبوون.

چۆن ئەمەیان بەدەست هینا؟ (پیرلز) دەلیت: "بەبەختو بەهەندیك دەرمانی بەهیز كەر." پاش لیكۆلینەوە لەش خیزان، كە دە كەسی لەسەد سالە زیاتر بوون، پیرلز توانی ناوچەیەكی كرۆمۆسۆم دەستنیشان بكات، كە جینەكانی پەیوەندییان بەتەمەن دریژییەوە هەبوو. جیاكردنەوەی جینەكان كاریكی ئاسان نییە، بەلام ئەو دەرمانەی، كە لاسایی كاریگەرییەكەیان دەكات لەوانەیە رۆژیك لە رۆژان نەخۆشییە كوشندەكانی تەمەن دریژی نەهیلن. پیرلز پیشبینی دەكات و دەلیت: "لەداهاتوودا، لەوانەیە بتوانین سەیری نەخشەی جینەكان بكەین و جۆرە حەبیكی جۆری ڤیتامینت بدەینێ بۆ نەهیشتنی ئەو نەخۆشییانە."

ئەگەر تەندروستیت لەشیوەی سەد سالییەكان بیت، لەوانەیە تۆش بتوانیت سەد ساڵ بژیت. هەتا ئیستا نازانین هەتا چەند ساڵ دوای سەد سالە دەتوانین بژین. كەس نازانیت كەی و چۆن زاناكان دەتوانن ماوەی تەمەنمان دریژتر بكەن.

شەست ساڵ زیاترە زانایان بۆیان دەركەوتووە كە ئەو ئاژەڵانەی تاقیگە كە كالوریی كەمتر بەكار دینن- جۆرە رجیمیك، كەپیی دەوتریت سنورداركردنی كالۆری- تەمەنیكی دریژتر دەژین، بەلام زاناكان هەتا ئیستا نازانن كەمكردنەوەی بەكارهینانی كالۆری چۆن كاردەكات و ئایا كار دەكاتە سەر هیواشكردنی پیربوون لە مرۆڤدا. تەنگژەی دیكەش دیتە پیش، ئەویش ئەوەیە: ئایا حكومەتی ئەمریكا دەتوانیت ئەو حەشاماتە پیرە بەخیو بكات؟ ئایا لە تەمەنی ١٣٠ سالیداو لەگەڵ كۆمەلیك نەخۆشیدا زیندو دەبیت؟ ئەی لە ١٥٠ سالە؟ چاودیرانی زانكۆی بارترج دەلین: "ئەم لیكۆلینەوەیە بەجۆرەها كیشەی ئابوری و كۆمەلایەتی دژواری دیكەش دەهینیتە ئاراوە." لەوانەیە بتوانین وەلامی ئەم پرسیارانە بدەینەوە. زیندەوەرزان (لینەرد گوارینت) لە پەیمانگای تەكنیكی مەساچۆسیت دەلیت: "خەلك بزوتنەوەی خیرای لیكۆلینەوەكانی پیربوون كەمبایەخ دەكەن. ئیمە لە بواری ئاشكراكردنی بنچینەكانی پیربووندایین. راستە نەگەیشتونەتە خالی دەستكاریكردنی تەمەنی مرۆڤ، بەلام زۆر هۆ هەیە، كەبەهیوای ئەوەبین ئەو رۆژە بیت."

چۆن پیر دەبین

١-گوێ: توانای بیستنی دەنگی لەرە بەرزەكان high frequency لەوانەیە لە تەمەنی ٢٠ سالییەوە كەمبكات، بیستنی لەرە نزمەكان لە ٦٠ سالییەوە، لەتەمەنی نیوان ٣٠ ساڵ هەتا ٨٠ ساڵ، پیاوان دووئەوەندەی ژن خیراتر بیستن لە دەستدەدەن.

٢-بۆرییەكانی خوین: دیواری خوینبەرەكان ئەستور دەبن، پەستانی خوین بەهۆی گرژبوونی دلەوە لە ٢٠٪ بۆ ٢٥٪ لە تەمەنی ٢٠ سالی هەتا ٧٥ سالی زیاد دەكات.

٣-ئیسقانەكان: لە تەمەنی ٣٥ سالییەوە لە دەستدانی كانزاكان بەبێ جیگرتنەوە دەستپیدەكات، لە خولی مانگانەی ژناندا ئەم لە دەستدانە خیراتر دەبیت.

٤-بارستایی ماسولكەكان لاواز دەبیت، بەكارهینانی ئۆكسجین لە كاتی وەرزشدا لە ٥٪ بۆ ١٠٪ لە هەر دەسالدا زیاد دەكات، هیزی گرتنی مست لە تەمەنی ٧٥ سالیدا ٤٥٪ كەمتر دەبیت.

٥-میشك: یادكردن و كاردانەوە لە دەوروبەری ٧٠ سالیدا لاواز دەبیت.

٦-چاو: وردبوونەوە لەشتی نزیك لە ٤٠ سالییەوە قورس دەبیت، توانای بینینی وردەكاری شتەكان لە ٧٠ سالیدا كەمدەبیت، ئەگەری توشبوون بەنەبینین لە رووناكی زۆرداو توانای بینینی شتی جوڵاو لە روناكی كەمدا زیاد دەكات.

٧-دڵ:ریژەی لیدانی دڵ لەكاتی وەرزشی زۆردا لە ٢٠ سالییەوە هەتا ٧٥ سالی لە ٢٥٪كەمدەكات.

٨-سییەكان: لە تەمەنی ٢٠ سالییەوە هەتا ٨٠ سالی توانای ئەوپەری هەناسەدان لە ٤٠٪ كەمدەكات.

٩-پەنكریاس: میتابولیزمی گلۆكۆز (شەكرە) بەبەردەوامی كەمدەكات.

١٠-پیوەری تەمەن: لەشی هەر مرۆڤیك بەشیوەیەكی تایبەت پیر دەبیت، بەلام كەسیكی ئاسایی گریمانەیی دەتوانیت چاوەروانی ئەم گۆرانكاریانە نەبیت لە دریژایی تەمەنیدا.

*بەكۆی هەموو جینەكانی زیندەوەریك دەوتریت.

سەرچاوە: Scintific American

چوار هەواڵی زانستی

کەنێرە عەلی ئەمین
پسپۆڕی بایۆلۆژی

پیس بونی ژینگەو کاریگەرییە خراپەکانی لە سەر ئاستی زیرەکی

پسپۆڕێکی بەریتانی دەری خست کەئاستی زیرەکی ملیونەها کەس بەرەنگاری خراپی دەبێت لەئەنجامی پیس بوونی ژینگەو هۆکارە مەترسی دارەکانی دیکەی . هەروەها د. کریبسس ولیامز کاتێك لە سەر ئەم بابەتە لەکاروباری کۆمەلأیەتی پەیمانگەی پەروەردە لە زانکۆی لەندەن دەدوا سوور بوو لەسەر مەترسی ئەو مادە ژەهراوییانەی کەلە هەوادا هەن وەك قورقوشم و هەندێك مادەی بەکارهاتوو لە ئامێرە کارەبایی یەکانەوە سەرەڕای تیشکەکانیش، ئەمانە هەموویان چاویان بڕیوەتە ئاستی زیرەکی مرۆڤ. لێرەدا گرفتێکی دی هەیە کەپەیوەندی بە بڕی ئەو کانزا خۆراکیانەوە هەیە کەدەگەڕێنەوە ناو خاك لە ئەنجامی بەرکەوتن و داماڵیند ا کە دەبێتە هۆی ئەوەی کە بەرووبوومە کشتوکاڵی یەکان ئەم پێکهاتووانەی تیادا کەمبێت بەتایبەتی ئاسن و یۆد .

تیمێکی زانایان لە بەرنامەیەکی جیهانیدا دەربارەی گۆڕانکاریەکانی ژینگە بەسترا بە سەرۆکایەتی د. ولیامز ، کەتیایدا ووتی : کارێکی ئاسان نیە کەبتوانرێت بڕی ڕەهەندەکانی ئەوگیروگرفتە دیاری بکرێت لە بەر ئەوەی زانیارییەکان زۆر بەگران کۆدەکرێنەوە . دووبارە د .ولیامز بەدڵنیایی یەوە ووتی : ئەو گۆڕانکاریانەی لەژینگەدا ڕوودەدەن دەبنە هۆی پەیدابوونی گیروگرفت و لەوانیشەوە گرفتی دیکە سەر هەڵدەدەن . بۆنموونە کەمی ئاسن لە لەشی منداڵدا دەبێتە هۆی هەڵمژینی ڕێژەیەکی زۆرترلە مادەی قورقوشم .

کاتێك د. ولیامز دەستی کرد بەکۆکردنەوەی ئەو زانیاریانەی کە لەئەنجامی لێکۆڵینەوەکانی پێشووی بە ئەنجامی دابوون لە بارەی کاریگەری هۆکارەکانی ژینگە لە سەر ئاستی زیرەکی لەو لێکۆڵینەوانەدا ئەوەی زیاتر کاریگەر بوو ئەوە بوو کە ڕێژەی تۆمار کراوی ژمارەی منداڵانی لە دایك بوو کە هەڵگری دیاردەی مەنگۆلی بوون کەپێی دەووترێت (کۆنیشانەی داون) بەرەو زیادبوون دەچێت بەتایبەتی لەدوای ئەوتەقینەوەیەی کە لەکارگەی ئەتۆمی لە چێرنوبل لە ئۆکرانیا لە ساڵی ١٩٨٦ دا ڕووی دا .

زاناکان تێبینی ئەوەیان کردووە کە ئەو زیادبوونەی لە ژمارەی هەڵگری ئەم نەخۆشییەدا تۆمار کراوە لە ئەنجامی ئەو باران بارینەوە پەیدا بووە کە پیس بووە بەو تیشکانەی لە ئەنجامی تەقینەوەکەوە دەرچوون . هەروەها گەورەترین ڕێژە لەو منداڵانەی کە لە دایك بوون و هەڵگری نەخۆشی‌یەکەن بە (٩) مانگ دوای تەقینەوەکە تۆمارکراوە . بەتایبەتی لە ناوچەکانی ئەڵمانیا و وولأتەکانی ئەسکندنافیا و سکتلندا دا بەدی کراوە.

دووبارە د. ولیامز دەمانگەیەنێتە ئەو توێژینەوانەی کەئەکادمیەی زانستی ڕووسی بەدەستی هێناوە .کە دەڵێت ٩٥٪ لە منداڵانی یەکێك لە لادێکان توشی نەخۆشی دواکەوتنی ئەقڵی ببون ئەویش بەهۆی ئەو تیشکانەوە وەیە کەلەکانەکانی یۆرانیەمەوە بەرز دەبنەوە کەلێیانەوە نزیکە .هەروەها بینرا کە ملیارێك و پێنج سەد ملیون کەس لە باشوری خۆرهەلاتی ئاسیادا دەناڵینن بەدەست کەمی ئاسنەوە لەزۆربەی بەرووبوومە کشتوکالی یەکاندا بەتایبەتی

گەنمەشامی . و لەهمالایاو چین دا گرفتەکە زیاتار بوو پاش ئەوەی دا تەپانی دارستانەکان بواری لە بەردەم باراندا کردەوە بۆ راماڵینی خاك و لەگەڵیدا هەموو مادە بنچینەییە گرنگەکانیش بۆ سیستمی خۆراکی مرۆڤی راماڵین.

-

- مەترسییەك چاوی بڕیوەتە منداڵان /

هەرچەندە ئەم دیاردەیە بە شتێکی تازە دانانرێت بەڵام لە ئەنجامی زۆری چڕی دانیشتوان و بڵاوبوونەوەی قورقوشم لە ژینگەدا بۆتە مەترسییەکی گەورەو بۆ مرۆڤ بە جۆرێك کە لە بەریتانیادا دەرکەوت کەرێژەی ئەو منداڵانەی قورقوشم لە خوێنیاندایە ڕێژەیەکی زۆر بەرز هەیە گەیشتۆتە ١ بۆ ١٠ واتە لە هەر ١٠ منداڵێك ١ منداڵ و لە هەندێك شاری ئەفریقادا ئەم ڕێژەیە بەرز بۆتەوە بۆ ٩ بۆ ١٠ واتە لە هەر ١٠ منداڵ ٩ منداڵ ڕێژەی قورقوشم لە خوێنیاندا بەرزە .لەگەڵ ئەم ڕاستییانەدا د. ولیامز بە (B.B.C) ڕاگەیاند کە دەماخی مرۆڤ دووچاری مەترسی یەك بووە کە بەدەستی خۆی خولقاندویەتی چونکە ژینگە هەرگیز لە خۆیەوە ئازار لە خۆیدا ناخولقێنێت .

پێویستی لە پەلەکردندا

د. ولیامز لە سەر ووتەکەی بەردەوام بوو : لادێیەکی هندیم بینی کە بیرەکانیان بە مادەی فلورید ژەهراوی ببوو کە ئەمەش کاری کردبووە سەر لە دەست دانی زیرەکی .

ئەگەر بێتو بە ڕاستی یەوە نەڕوانینە ئەم ڕووداوە مەترسی ئەوە دەکرێت لە جیهاندا ژمارەی ئەو کەسانەی کە دەبنە قوربانی کەمی خۆراك و ژەهراوی بوون بەرەو زیاد بوون بچن.

Internet

دۆشاوی تەماتە
پیاوان لەشێرپەنجەی پرۆستات دەپارێزێت

لەو بڵاوکراوە تازانەی گۆڤاری پەیمانگەی نیشتمانی ئەمریکی کە لێکۆڵینەوە لە سەر شێرپەنجە دەکات . دڵنیای کردین لەوەی کە دۆشاوی تەماتە کاتێك لە خواردنەکانی وەك پێتزاو سپاگێتیو شتی دیدا بەکاردەهێنرێت دەبێتە یارمەتی دەرێك بۆ کەم کردنەوەی خراپ بوون و لە ناو چوونی خانەکانی ڕژێنی پرۆستات کەلەم بارەدا بەشداری دەکات لە پاراستنی پیاوان لە وەرەمی پیس .

لێکۆڵەرە ئەمریکی یەکان بۆ یان دەرکەوت کە خواردنی تەماتەو بەرووبوومەکانی تەماتەو ئەو خۆراکانەی کە تەماتە تیایدا بەشدارە یارمەتی کەم کردنەوەی خراپ بوونی مادەی بۆ ماوەی (DNA) دەدات لە خانەکانی پرۆستاتدا لەو پیاوانەدا کە توشی شیرپەنجەی پروستات هاتوون . هەروەها لیکۆلینەوەکانی پیشوو دەری خست کە تەماتە مەترسی تووش بوونی پیاوان بە شیرپەنجەی پروستات کەم دەکاتەوە هەروەها دەری خست کە توخمی چالاك تیایدا (ناویتەی لایکۆپینە) کە دژی ئۆکساندنە .

زاناکان لەو باوەڕەدان کە لایکۆپین یارمەتی کەم کردنەوەی ئەو خراپ بوونە دەدات کە بە هۆی گەردەکانی ڕەگە سەربەستە زیان بەخشەکانەوە پەیدا دەبیت کە بەشیوەیەکی سروشتی لەکاتی چارەسەرکردنی خۆراکدا پەیدا دەبیت لە لەشدا و دەبیتە هۆی نەخۆشی و پیری . ولیکۆلکارەکان بۆیان دەرکەوت کەلایکۆپین دووبارە ئاستی ئەنتیجینی پروستاتی جۆری کەم دەکاتەوە کەلەخویندا دۆزراوەتەوە . و لیکۆلینەوەکە لە سەر ٣٢ نەخۆش کرا کەتوشی شیرپەنجەی پروستات هاتبوون کە تەمەنیان لەنیوان ٦٠- ٧٤ سالدا بوون دەریان خست کە ئەو پیاوانەی توشی شیرپەنجەی پروستات هاتبوون پیش نەشتەرگەری برینی ڕژینی برۆستات بۆیان بە ماوەی ٣ هەفتە هەموو ڕۆژیك ژەمیکی چاك معکرونەی سپاکیتی بە دۆشاو ئامادەکراویان دەخوارد دەرکەوت کە خەستی لایکوپین لە شانەکانی برۆستاتی دلەندا زیادیکردووە بەریژەی ٣ ئەوەندەی خەستی لایکوپینی برۆستاتی ئەو پیاوانەی کە ئەو جۆرە خۆراکەیان نەخواردووە کە دۆشاوی تەماتەی تیادا بیت .

جگە لەزیاد بوونی خەستی لایکوپین ریژەی ئەنتیجینی پروستاتی جۆری و خراپ بوونی مادەی بۆماوەیی (DNA) تیایاندا بەشیوەیەکی زۆر کەمی کردووە.

Internet

(ئاژەڵەکان
ڕێگەی سەر زەوی لە مرۆڤ دەگرن)

زاناکان و شارەزایانی بواری کشتوکاڵ ئاگاداری مرۆڤ دەکەن کە زۆر بوونی ئاژەڵی کێڵگە لە سەدەکانی داهاتوودا دەبێتە هۆی زیادبوونێکی بێ شوماری بڵاوبوونەوەی نەخۆشی بەتایبەت لە وڵاتەکانی جیهانە تازەگەشە کردووەکاندا و زاناکان دەڵێن دووبارە زیادبوونی ژمارەی مرۆڤ و ئاژەڵەکان لە ڕووبەرێکی تەسکدا ڕێگە خۆشکەر دەبێت بۆ بڵاوبوونەوەی بەکتریاو ڕەگەزەکانی هەڵگری نەخۆشی . هەروەها زاناکانی کشتوکاڵ جەختیان لە سەر ئەوە کردووە کە بەرهەمە خۆراکییەکان بۆ دانیشتوانی جیهان لە نیوەی دووەمی ئەم سەدەیەدا پێویستی بەزیادکردنێکی گەورە هەیە . و ئەم بۆچونانە لە ئەنجامی ئەوکۆبونەوانەدا هاتووە کە ساڵانە یەکگرتوی ئەمریکی لە سان فرانسیسکۆ دەیگیرێت بۆ پێش خستنی زانست .

سیستمێك كە لەسەر پرۆتین بەندە.

زاناکان واپێش بینی دەکەن کەڕێژەی بەرهەمە گۆشتییەکان لەجیهاندا بەڕێژەی ٥٠٪ زیاد بکات لەم بیست ساڵەی داهاتوودا. و زۆرینەی ئەم زیادبوونە لەوڵاتە تازە گەشەکردووەکاندا پێویستییان پێ دەبێت .چونکە دانیشتوانی ئەم جیهانە لەم ساتەدا پشتی بەو سەرچاوە خۆراکییانە بەستوە بەپروتین دەوڵەمەندە، بەڵام زاناکان و شارەزایانی خۆراك لەکۆنگرەی ساڵانەی یەکگرتووی پێشکەوتنی زانستدا کە لەسان فرانسیسکۆ دەگیرێت . ڕەچاوی ئەوەیان کرد کە زیاد بوونی ژمارەیی دانیشتوانی جیهان و ژمارەی ئاژەڵەکان لە سەدەکانی داهاتوودا ناچاریان دەکات زیاتر بەنزیکی لە یەکتری بەیەکەوەبژین ، ئەمەش یارمەتی دەردەبێت بۆ بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکان و گواستنەوەی بەکتریاو ڤایروسەکان لە نێوانیاندا .

کریستۆڤەر دیلجادو ی لیکۆڵەر لە پەیمانگای نیونەتەوەیی (لیکۆڵینەوەی ڕژیمی خۆراکی) دەڵێت / حکومەتەکان پێویستیان بەو هۆکارانە دەبێت کە زیاتر یارمەتیدەرن بۆ چاودیری کردنی ئەو ئاژەڵانەی کە مالین و مەترسییان کەمتر دەبێت لەسەر تەندروستی مرۆڤ.

و دیلجادۆ دەڵێت کە ئەو هۆکارە تەکنولوژییانەی کە پێویستن بۆ ئەو مەبەستە لەبەر دەست دان و دەڵێت ئێمە ڕێگا چارەسەری پێویست و ئەو سیاسەتەی پێویستە بۆ ئەنجامدانی چارەسەر دەزانین بەڵام گرفت لە ڕادەی هوشیاری ئەم بابەتەدا دەبێت .

(خۆراکی بۆماوە چاکراو)

شارەزایانی کشتوکال لەم کۆنگرەیەدا جەختیان کردە سەر ئەوەی کە پێویستە زیادکردنیکی گەورە لەبەرهەم هینانی خۆراکدا بۆ دانیشتوانی جیهان بکریت . چونکە وا پیش بینی دەکریت کە لە سالی ٢٠٥٠ دا ژمارەی دانیشتوان لە (٦) ملیارەوە بۆ (٩) ملیار بەرزبیتەوە. هەروەها شارەزایان دەلین کە بەرهەم هینانی برنج لەم سی سالەی داهاتوو دا پیویستە بە ریژەی ٥٠٪ زیادبکریت . و بە هەمان ریژەی برنج گەنم و گەنمە شامی پیویستی بەو زیادکردنە هەیە. لیکۆلەرەکان روونیان کردەوە کە زیادکردنی ئەم جۆرە بەرووبوومانە بەشیکی دەگەریتەوە بۆ پشت بەستنی ئاژەلەکان بەم جۆرە بەرووبومانە لە خۆراکیاندا.

هەندیك لە زاناکان کە بەشدارن لەووتو ویژەکاندا وا پیش بینی دەکەن کە هەرچەندە رووبەری ئەو زەویانەی کە بۆ کشتوکال تەرخان کراون تارادەیەك سنوردارن لەبەرئەوە تەنها ریگە چارە بۆ زیادبوون لەبەرهەم هینانا فراوان کردنی بەکارهینانەکانی تویژینەوەیە کە پەیوەندییان بە جینەکانەوە هەیە بۆ ئەوەی زیادکردنی هەمە چەشنەیی لە بەرووبومدا بەرهەم بهینریت.

لەگەل ئەوەی ئەم لیکۆلەرانە دەزانن کە بریکی زۆر نارەحەتی لای خەلکی لە بەکارهینان و گەشە پیدانی خۆراکی بۆماوە چاکراودا هەیە،بە تایبەتی لە ئەوروپادا لەگەل ئەوەشدا لەسەر ئەوە ووتو ویژدەکەن کە ملیونەها کەس لە پاشەرۆژدا پیویستیان بە خۆراك دەبیت واتە جیگرەوەکانی دی زۆر کەمن .

Internet

جینی شین شۆڕش هەڵ دەگیرسینێت لە بواری پزیشکی و دروست بوونی کۆمپیوتەردا

کۆمپانیای (A.B.M) هەول دەدات کە ١٠٠ ملیون دۆلار لەبەرهەم هینانی ئامیری کۆمپیوتەری گەورەدا خەرج بکات . کە خیرایی‌یەکەی بەسەر هەموو کۆمپیوتەریکی دیکەدا زالە. و ئەم کۆمپیوتەرە تازەیە کەپی‌ی دەووتریت (جینی شین) لەسەرتا دا لە خویندنی گەردیلەکانی لەشی مرۆڤدا کە چەند ئالۆزە بەکاردەهینریت . و ئەم خویندنەش دەبیتە ریگەیەك بۆ تیگەیشتنی زاناکان لە هۆکارەکانی توش بوون بۆ زۆربەی نەخۆشی‌یەکان و بەرهەم هینانی نەوەیەکی نوی لە دەرمانی کاریگەر . و ئامیری جینی شین لە توانایدا هەیە کە لەیەك چرکەدا ملیونیك بلیۆن کاری بیرکاری ئەنجام بدات.بەم شیوەیە خیرای‌یەکەی هەزار جار لە ئامیری (دیب بلو) زیاترە کە پالەوانی جیهانی شەترەنجی (جاری کاسباڕۆف)ی لە سالی (١٩٩٧) دا بەزاند. و ملیۆنیك جار لە تازەترین ئامیری کۆمپیوتەری کەسی کە ئیستا هەیە خیراترە. وا چاوەروان دەکریت کە دروست کردنی ئامیری جینی شین (٤-٥) سال بخایەنیت . و لە بنکەی واتسۆن بۆ تویژینەوە کە سەر بە کۆمپانیای (ABM)ە لە نیویورك دادەنریت.

زاناکان چاوەری‌ی ئەوە دەکەن کە بە هۆی ئەم کۆمپیوتەرە گەورەیەوە زانیاری تازەو گرنگ دەربارەی پروتینەکانیان دەست بکەویت . کە گەردیلەی ئالۆز و ئاویتەن و لیپرسراوی دروست بوون و پاراستنی لەشن .

پرۆتینەکان لە زنجیرەی دریژی ترشە ئەمینی‌یەکان پیك دین و زۆر شیوەی ئالۆز وەردەگرن بە هۆی ئەو کارلیکەکیمیای و کارەبای‌یانەی کە بەسەریاندا دیت. و ووردبینی کردن لەم شیوە ئالۆزانەیاندا تا بلی‌ی گرنگە چونکە هەر هەلەیەك روویدات لە دروست بونی پرۆتینەکان لە لەشدا دەبیتە هۆی تووش بوون بە نەخۆشی. و زاناکان ئارەزووی ئەوە دەکەن کە بگەنە تیگەیشتنی ئەو یاسایانەی کە پابەندن بە دروست بوونی زنجیرەکانی پرۆتینەکانەوە. و لەمەشەوە بتوانن بگەنە توانای دروست بوونی پرۆتینە نوی‌یەکان بە شیوەیەك کە خەسلەتی تایبەتی‌یان هەبیت.

یان بتوانن کاریگەرە ژیان بەخشەکانی پرۆتینە تیك چووەکان لە لەشدا بوەستینن . وەك ئەو ئەنزیمانەی کە لەلایەن ڤایرۆسەکانەوە دەردەدرین کاتیك شالأو بۆ خانەکان دەبەن.

بۆل هورن کە جیگری سەرۆکی کۆمپانیای (A.B.M) لە کاروباری تویژینەوە دا دەلیت / جینی شین تەنیا داهاتووی دروست بوونی کۆمپیوتەر ناگۆریت بەلکو داهاتووی پزیشکی و دروست کردنی دەرمانیش دەگۆریت.

و بول هورن روونی کردەوە کە تویژینەوە سەرەتای‌یەکان لەبەرهەم هینانی جینی شین بە خویندنی چۆنیەتی دروست بوونی زنجیرەی پرۆتینەکان دەست پی‌دەکات . کە لە ٥٠ ترشی ئەمینی پیك دیت . بەلأم کاتیك کە نەخشە سازی کۆمپیوتەرە گەورەکە پاش (٤-٥) سال تەواو دەبیت ئەو کاتە زانیاری تەواو دەخاتە بەردەممان دەربارەی چۆنیەتی دروست بوونی ئەو زنجیرە پرۆتینانەی کە لە نیوان (٣٠٠-٦٠٠) ترشی ئەمینی‌یان تیدایە.

ئەوەی شایانی باسە کە خیراترین جۆری ئامیری کۆمپیوتەر لە جیهاندا لە وەزارەتی ووزەی ئەمریکی دا هەیە کە خیرایی‌یەکەی نزیکە ملیونیك بلیون کاری بیرکاری‌یانە لە چرکەیەکدا ئەنجام دەدات.

بیرۆکەیەکی تازەلە نەخشە سازی‌دا/

لیکۆلەرەوەکان لەکۆمپانیای (A.B.M) بروایان وایە کە لە توانایاندایە خیرای‌یەکی وا بەدەست بهینن لەم کۆمپیوتەرە گەورەیەدا کە هەزار جار لەو کۆمپیوتەرەی کە لە وەزارەتی ووزەی ئەمریکی دا هەیە خیراتر بیت.بۆ ئەو مەبەستەش پشت دەبەستن بە شیوازیکی نوی‌ی داهینراوی ئەندازە و نەخشەسازی کۆمپیوتەرەوە.

و شیوازە نەخشە سازی‌یە نوی‌یەکە بەندە لەسەر سی تەوەرەی سەرەکی کە ئەمانەن :

١-ئاسان کردنی ئەو هەنگاوە بیرکاریيانەی کە لە یەکەی چارەسەر کردنی داتاکانی کۆمپیوتەرەکەدا ئەنجام دەدرین.

٢-زیاد کردنی توانای بە جی‌هینانی هەنگاوەکانی چارەسەر کردن لە داتاکاندا بە تەریبی بەشیوەیەك بگاتە ژمارەی هیلەکانی زنجیرەی بیرکاری بۆ (٨) ملیۆن، بەراورد بەو (٥ هەزارەی) کە لە کۆمپیوتەری ئیستا دا هەیە.

٣-کۆمپیوتەرەکە بتوانیت کە هەر هەلەیەك تیادا روو بدات لە ماوەی ئیش کردنیدا هەستی پی بکات و چاکی بکاتەوە.

لە کۆتایدا (ئەمبوج جویال) کە لیپرسراوی لیکۆلینەوەکانی زانستی کۆمپیوتەرە لە کۆمپانیای A.B.M دەلیت :- سەرکەوتن لە دروست کردنی جین شیندا بە یەکەم

شۆڕشـــــــی ئـــــــەندازەی کۆمپیوتـــــــەر دادەنرێـــــــت لەنیوەی هەشتاکانەوە.

Internet

خەو

زاناکان دەزانن چۆن خەون دەبینین بەڵام نازانن بۆچی؟

یسری

زانستی دەرونزانی بایۆلۆژی وا دەبینێت کە خەون لە ئەنجامی جولاندنەوەی دەمارەکان لەکاتی خەودا بەرهەم دێت، دان بە خەونی نێرینە یان مێینەدا نانێت، بەڵکو خەونێك ژیانی پیاو دەخاتە ڕوو و خەونێکی دیکە ژیانی ئافرەتێك دەخاتە ڕوو.

هامبۆرگ لە ڕۆدۆلف گریمەوە ئەو پرسیارەی کە دەڵێت بۆچی خەون دەبنین بەگەورەترین مەتەڵی ژیان دادەنرێت، بەڵام ئەو پرسیارەی کە دەڵێت چۆن خەون دەبینین، زاناکان هەنگاوێکی گەورەیان بریوە لەهەوڵیاندا بۆ دەرخستنی نهێنیەکانی.

ئەو تاقی کردنەوانەی کە زاناکان ئەنجامیان داوەو کەتیایدا چاودێری ئەقڵی خەڵکیان کردوە کە کاتێك خەون دەبینن، بە پلەیەکی گەورە بەشداریان کردوە.

زاناکان ئەنجامێکی گرنگیان بەدەست هێنا کە دەڵێت، هۆشیاری لەکاتی بەئاگایدا هووشیاری لەکاتی خەوتندا هەدرووکیان یەك سروشتیان هەیە.

توێژەری پسپۆڕ لە بواری خەوندا مایکل شریدل لەباسێکدا کە لە گۆڤارێکی تایبەتمەند لە زانستی دەرونزانیدا نوسیویەتی، دەڵێت خەون بینین تاقی کردنەوەیەکە وەك ئەوانی دیکەوایە، کە ئەمەش ڕوونکردنەوەی هەستی هەریەکەمانە، ئەو خەونانەی کە هەمووشەوێك لەکاتی نوستندا دەیبینین و وەك ڕوداوە ڕاستەقینەکانی ڕۆژانە هەستی پێ دەکەین، هەموو خەونێکێش کە ڕوداوەکانی لەگەڵ لۆژیك و ئەقڵدا ناگونجێت.

بەلێنۆڕین لەو بەشەی

کە زانستی دەرونزانی باسی لیٚ دەکات لەنێوان هەردوو ناسنامەی مرۆڤ (منی خەو بین) و (منی بە ئاگا) دەتوانین بڵێین مرۆڤ لەوتاقیکردنەوانەی کە پەیوەندی بەخەونەوە هەیە بەقەدەر ئەو تاقیکردنەوانەی کە بەئاگایە بەشت فێردەبێت.

مشریدل ووتی، خەون هەل بۆ دەستکەوتنی شارەزاییە فرە جۆراو جۆرەکان دەرەخسێنێت، ئەو شارەزاییانەی کە لە چوارچێوەی شارەزایی مرۆڤێکی ئاسایی لەکاتی بەئاگادا فراوانتر دەبێت، لەتاقی کردنەوەکاندا مرۆڤ بەو شارەزاییانەدا تێپەردەبێت کە بۆ کەسێتی ڕاستەقینەیی و زیادەبێت لەکاتی بەئاگادا، مرۆڤ لەکاتی نوستندا ڕووبەرێکی فراوانتری چۆڵی دەبێت.

لە ڕابردودا نوسەرەکان زۆرتین کەس بوون کە بایەخیان دەدا بەباس کردنی ئەم تاقی کردنەوانەو وەسف کردنیان.

نوفالیس نووسیویەتی، کە خەون فێرمان دەکات، لەکاتێکدا فردریغ هیبیل ووتی ئاماژەمان پیٚ دەدات کەچی پێویستە لەسەرمان بیکەین.

زۆرجار خەون بەگشتی یان پەیوندی بەوڕوداوە ڕاستەقینەی کە لەکاتی ڕۆژدا ڕویداوە، هەیە، بەڵام خەون توانای لەوە گەورەترە کە دەتوانێت پردێك لەنێوان ئێستای مرۆڤ و ڕابردووە دورەکەیدا دروست بکات.

وەك شریدل دەڵێت، لەوانەیە مرۆڤ خۆی لە خەوندا بە منداڵێك ببینێت، بەڵام دەشتوانێت خۆی وەك قەوارەیەك لە دەرەوەی سنووری تەمەندا ببینێت و نەکەوێتە ژێرباری کاتەوە، کەسێتیەکی بنەڕەتییە کەهەمووممان لەناو خۆماندا دەیپارێزین و ناگۆڕێت.

لەم ڕێگەیەوە مرۆڤ دەتوانێت شتێکی نوێ لەبارەی خۆیەوە فێربێت وشتی گرنگ بانگێشەی هووشیاری بکات، لەلایەکی دیکەوە ترس ڕوون و ئاشکراتر دەبێت لەخەوندا وەك لە ڕاستیدا.

شریدل ئاماژە بەوەدەدات کە دوو ڕێگەی بنەڕەتی هەن کە لێکۆڵینەوەی خەون دەیانگرێتە بەر بێجگە لەلێکۆڵینەوەی دەروونی لەم بوراەدا کە ئەوانیش دەرونزانی قوڵ و دەرونزانی بایەلۆژییە.

وەك زاناکانی (بەشی بایۆلۆژی خەون) دانی پیادەنێت سەرپەرشتی کردنی چۆنیەتی کارکردنی میکانیزمی خەون کارێکی ئاسان نییە کە لە سەرەتاوە پێش بینی کرابوو.

ئەم بەشە لەدوای ئەو دۆزینەوەیەی کە بە ((خەونی جووڵەی خێرایی چاوەکان)) ناسراوە، دەرکەوت کە لە ساڵی ١٩٥٣دا دۆزیەوە، لە ئامانجەکانی ئەوەبوو کە چالاکی مێشك قۆناغەکانی خەون لەڕێگەی جوڵانەوە دیاری دەکات.

ئەوبەشەی مێشك کە ئەم کارە دەکات تایبەتمەندە بەڕێك خستنی هەناسەدان و پلەی گەرمی لەش لەکاتی خەودا کە هیچ پەیوندییەکی بەهووشیارییەوە نییە.

ئەمەش بووکەوای لە توێژەرەوەی نووستنی ئەمریکی ئالان هوبسون کرد کە بڵێت، خەون ئەو بەرهەمەیە کە لە ئەنجامی جووڵەی دەمارە جیاوازەکانەوە لەکاتی خەودا پەیدا دەبێت بێجگە لەوەش مرۆڤ دەتوانێت لەکاتی دیکەدا بێجگە لە ماوەی جووڵەی خێرایی چاوەکاندا خەون ببینێت، ئێستا زانراوە کە ماوەی جووڵەی خێرای چاوەکان بنەڕەتی دەروونی خەون نییە وەك زانای دەماری بەریتانی مارك سولمز دەڵێت:

جووڵەی خێرای چاوەکان لەوانەیە میکانیزمێك بێت کە پریشکی خەونی یەکەمین دەردەپەڕێنێت، هەروەها مرۆڤ دەتوانێت خەون ببینێت بەبیٚ ئەوەی ئەم پریشکانە دروست بکات سولمز دەڵێت کە ئەنجامەکانی توێژینەوەکەی ئاماژە بەوە دەدات کە خەون لە بەشێکی سەرەتایی لەمێشکەوە پەیدا نابێت بەڵکو لەو بەشانەی دەماغەوە کە نەرم ترن و کۆنترۆڵی ئەوشتانە دەکەن وەك پاڵنەرەکان و سۆزو یادەوەری و تاقی کردنەوە هەستی یەکان.

تێگەیشتنی دەروونی خەون ئاماژە بەوەدەدات کە ئەو جیاوازیانەی لە نێوان پیاوان و ژناندا هەیە لەو خەونانەی کەدەیبینن بنەڕەتێکی بایۆلۆژی نییە، بەڵکو ئەو جیاوازییە دەخاتە ڕوو کە پیاوان و ژنان لە ژیانی ڕۆژانەی ئاساییاندا پیایدا تێپەردەبن خەونێکی نێرینەو خەونێکی مێینە نییە، تەنیا خەونێك هەیە کە ژیانی پیاو خەونێکی دیکە کە ژیانی ژن دەخاتە ڕوو.

Internet

ئایا جیهان پێویستی به خۆراكی جین چاككراوه؟

لە ئینگلیزیەوە: **ناسك عزیز**

-بایەخی تۆ تا چ رادەیەكە بە چاككاری پەرەسەندنی جینی رووەكەكان؟

*بایەخی من بەم بوارە لەنێوان بایەخدانم لەسەرەتادا بەرووەك دەستی پێكردچونكە خۆم دەرچووی ئەكادیمی كشتوكاڵم. هەر لەو پرسیارەوە گرنگی پێدانی من بۆ پێشخستن و پەرەپێدان بەرووەك هاتەكایەوە لەرێگای هۆكارە نوێكانی بایەلۆژیای گەردی (Molecular Biology) هەروەها لەرێگای دۆزینەوەی تەكنیكی نوێ لە بایەلۆژیدا (Bio-technology) كە بگونجێت لەگەڵ كشتوكاڵدا.

ئێستا ئەوە رووی داوە، بایۆتەكنەلۆژی لەبار هەیە بۆ گەیشتن بە چاكترین بەرهەمی خۆراكی لەرێگای چاككردنی جینەكانەوە. بەمەبەستی هێنانەكایەی بەرهەمێكی چاك.

من ئێستا لەو باوەرەدام كە بایۆتەكنەلۆژی نەك هەر دەگونجێت بۆ پەرەپێدانی رووەك بەڵكو زۆر بە پێویستیشی دەزانم بۆ بەدەستهێنانی پێداویستییە خۆراكییەكانمان یا هەر بەرهەمێكی كشتوكاڵی دیكە، گومان لەوەشدا نییە تا داهاتی خەڵكی بەرزتر بێتەوە داواكارییە خۆراكییەكانیان زۆرتر دەبن. هیچ نەبێت لەم (٢٥) ساڵەی كەوا دێت بەلای كەمەوە لەسەدا پەنجا زیاد دەكات. رەخنە گرانی ئەم بوارە دەڵێن كە چاككردنی جینە خۆراكییەكان لە لایەن زۆربەی كۆمپانیا پسپۆرەكانەوە بەو بوارە رێگا نادرێت بەزیادكردنی بەرهەم.

–ئایا لەتوانای ئەم كۆمپانیایانەدا هەیە بەر پرسێتی جوتیارەكان لەووڵاتەكانی گێتیدا بخەنە سەرشانی خۆیان.

*چاودێری كۆمپانیا بازرگانییەكان "بازارە بازرگانیەكان" بۆ جوتیارەكانی ووڵاتە تازە پێگەیشتووەكان و بەركارهێنانی تەكنۆلۆژیای زیندەیی (Bioteehnology) لە پێناوی پەرەپێدانی بەرهەمدا رێگرێك نییە بۆ هاوكاری لەگەڵ پسپۆرەكانی بواری چاككردنی جینە خۆراكییەكان بەمانایەكی دی بۆ زۆركردنی بەرهەم رێگای سەرەكی بۆ گەیشتن بەم ئامانجە لەرێی دابەش كردنی بازارە بازرگانییەكانەوە دەبێت بۆ رووبەری جیاواز.

یەكەم بازارە بازرگانییە رووتەكان: لێرەدا چەمكی ئابووری وەك ئامرازێك بەكاردێت بۆ دەستكەوتنی سەرمایەو لەهەمان كاتدا وەك رێگایەك بۆ دەستبەسەرداگرتنی بەرهەم لەرێگای دۆزینەوەی شوێنی گونجاو بەو كۆمپانییانە یا ئەو بازارانەی كە دەتوانن بەرهەمەكانیان بفرۆشن و لەهەمان كاتدا دەست بەسەر بەرهەمەكاندا بگرن.

خاڵێكی دیكە بۆ نەهێشتی تەمۆمژ لەم بابەتەدا گواستنەوەی تەكنەلۆژیای نابازرگانیە" واتە بەكارهێنانی ئەو

تەكنەلۆژیایەی كە ئامانجی دەستكەوتی بازرگانی نییە بەلكو پەرەدانە بەجۆری بەرهەم" ئەمەش لەریگای هاریكاری كردنەوە دەبیت لەگەڵ كەرتی حكومەتیدا بۆ نمونەی ئەمەش:

هاوكاریكردنە بۆ دۆزینەوەی ئەو جینانەی بەرگری ڤایرۆسەكان دەكەن پێی دەلین (Vierous resistenc genes) وەك لەسیوی بن ئەرزدا دەبیت پێی دەلین (Sweet Patato) ئیمە لەریگای بەكارهینانی ئەم رووەكەوە هیچ شیوەیەك دەستكەوتیكی مادیمان دەست ناكەویت یان پرۆژەی بازرگانی گەورە لەبەرئەوە ئەم رووەكە بە بەرهەمیكی بازرگانی ئابووری دانانریت.

لەریگای بیركردنەوەی گونجاو بەم بۆنەیەوە هەروەها لە ئەنجامی ئەو زانستو زانیارییانەی كە تەكنەلۆژیاكانی زانا كینیەكان پییان بەخشیوین توانیمان یارمەتیان بدەین بۆ گەشەپیدانی سیوی بن ئەرز لە ریگای بەرگریكردنی بۆ زۆر لەو نەخۆشیانەی كە لەوانەیە لە ئەفەریقیادا تووشیان ببیت كە رەنگە بەرهەم یان بەروبومیان بەریژەی (٢٠ تا لە سەدا ٨٠) دابەزینیت رووبەری سییەم ئەوانەن كە پییان دەلین بازارە گویزراوەكانو لەم بارەیەوە ئەزمونیكی كەممان هەیە بۆ مامەلەكردن لە بایۆتەكنۆلۆژی ئەم بازارانەدا، بەلام زۆر كاركردن لەو باوەرەدام كە دەمانگەیەنیتە ئەو رادەیەی كە بتوانیت سوودی لیببینین بۆ پەرەپیدانی بەرهەم.

ئیمە ئەم ریگایەمان لەگەڵ ئەوانەدا بەكارهینا كە لەم بوارەدا پیش ئیمە بەریگای نابایۆلۆژی كردبوویان وەك دوورەگكردنی گەنمەشامی كە بەروبومیكی زۆر دەدات، دوو رەگكردنی بریتییە لە گواستنەوەی كرۆمۆسۆم لەباوكو دایكی جیاوازە".

من لەو بروایەدام ئیمە دەتوانین ئەمە لە پاشە رۆژدا وەك بەروبومیكی زیندەیی باش بەكاری بهینین.

ژمارەیەكی زۆر كەم لە جوتیاران توانیویانە سەرنج بدەنە بەروبومەكانیان لەسەر پارچەیەك زەوی دیاریكراو. و ئەگەر ویستیان دەتوانن كار لە كیلگەی تایبەتی خۆیاندا بكەن.

و ئەگەر هاتو بۆخۆیان كاریان كرد ئەوا دەتوانن لە سالی ئایندەدا كیلگەكانیان گەورە بكەن. ئیمە ئیستا ئەم جۆرە پرۆگرامانامان لەمەكسیكو هندو هەندیك بەشی ئەفریقیا هەیە.

لەریگای كاركردن لەچەند سالیكی تایبەتیدا ئیستا ئەو جوتیارانە بوونەتە خاوەنی پارەی خۆیانو رۆژ بەرۆژ زیاتر دەگەن بە ئامانجەكانیان.

-ئەی چی دەلییت دەربارەی كەلكی (Monsanto) لەم بوارەدا؟

*ئیمە تۆو مادە لەناو بەرەكانیان گیا زیانبەخشەكان بەنرخی بازار دەفرۆشین هەروەها ئیمە یارمەتی زانستیو تاقیگەییپیشكەش دەیكەن، ئەگەر راستیت دەویت ئیمە بۆ چەند سالكی سەرەتای هیچ شتیك قازانج ناكەین بەلام ئەگەر پرۆژەكە سەركەوت بەتەواوی خۆی چەسپاند، گومان لەوەدا نییە ئیمە سوود وەردەگرین بەلام لەراستیدا تا ئیستا ئیمە نە گەیشتووینەتە ئەم خالە.

-بابگەریینەوە بۆ هۆكارەكانی ژینگە كە كاردەكەنە سەر بەرەوبومە (جین چاككراوەكان) چۆن دەتوانین لەو بوارەدا سوود لە بایۆتەكنەلۆژی وەربگرین.

*كەمترین بەكارهینانی لەناوبەرە گیاییەكان بریتیە لە سوود وەرگرتن لە ژینگە چونكە بەكارهینانی ئەو لەناو بەرانە دەبیتە هۆی زۆركردنی بەرهەم وەك زۆركردنی بەرهەمی لۆكە (مەبەست لەبەروبوومی (بیۆتەكنەلۆژی) دەستكاریكردنی جینی ئەو رووەكەیە بۆ بەرهەمیك كە بتوانیت پرۆتینیكی رووەكی دروست بكات كە زۆربەی ئەو دەردە میروانە بكوژیت كە تووشی دەبن.

بەپێی ئەو راپۆرتانەی پیشوو (٧,٢) ملیۆن پاوەند بەلەناوبەر بەكارهاتوون لە ماوەی (٤) سالی پیشوودا، ئیستا زۆربەی زۆری زاناكان دەیانەویت ئەو لەناو بەرانە بەو شیوە زۆرە بەكاربیت.

ئیمە ئیستا دەتوانین سودیكی زۆرتر لە (بایۆتەكنەلۆژی) وەربگرین بۆ نموونە رووەكی گەنمەشامی جین چاككراو دەتوانریت لە بریتی زۆر لەناو بەرە میروویەكان بەكاربیتو ئەوەی كە پیویستە بكریت لەم بوارەدا كۆكردنەوەی سەرنجی كۆتاییە لەسەریان بەرامبەر بەتوانای لەناوبردنی میروو هەروەها توانای زیادكردنی بەرهەم كە لە سالەكانی سەرەتادا ٥-١٥ دەبیت لەسەدا ئەگەر بیرمان كردەوە لەو روەبەرە زەوییانەی كە بەكاردین هەروەها ناو پەینی كیمیایو سروشتی لەناوبەرە میروییەكان كە هەموویان دەبنە هۆی گەشەكردنی رووەكی گەنمەشامی ئەوا بەهەموو ئەم شتانە ئەوپەری زیادبوونی بەرەبوومی گەنمەشامی هەر دەگاتە (لەسەدا ١٠) دەتوانریت ئەو بەرهەمە بە بەكارهینانی زەوی كشتوكالی باش، و خۆجیگیركردن بەتەنیشتیانەوە، و چاودیری زۆر، و بەكارهینانی پارچە زەوی بچوك لەپاشدا گەرانەوەی رووەكەكان بۆ ژیانی ووشكانی لە دەرەوەی ئەو پارچە زەوییانە، ئەوانە هەموویان بۆ ژینگە بەسودنو دەبنە هۆی زیادكردنی بەروبووم.

ئیمە دەتوانین تاقیكردنەوەكانمان بەردەوام زۆرتر بكەین، و هۆكاری دیكە تاقیبكەینەوە وەك ئاو، زەوی نابەپیت، و

کێڵراو، گۆڕینیان بۆ زەوی بەپیتی کشتوکاڵی و بەروبوومەکان پاشەڕۆی پیشەسازی، وگۆڕینی بۆ مادەی بەسوود، کە ئەمانە هەمووی لەڕێگای بایۆتەکنەلۆژیاوە دەکرێت، ئێستا هەموو بەڵگەکان بۆ ئەوە دەچن کە رووەکی (برکولی) (جۆرێکە لە کەلەرم) کە زۆر خواردنی دروستییەو بەهایەکی باشی هەیە، سوودی بۆ مرۆڤ زۆرە، توانراوە بەڕێگای بایۆتەکنۆلۆژی زۆر بەرگەی نەخۆشییەکان بگرێت و بەروبوومیشی زۆر بێت.

هەروەها بەرهەمی برنجی ئاڵتونی کە ئێستا زۆر بەناوبانگە بەڵام هێشتا بەشێوەیەکی بازرگانی بەکارنەهاتووە و تا ئێستا تاقیکردنەوەی زۆری لەسەر دەکرێت لەپاش بەرهەم هێنانی بەشێوەیەکی زۆر دەتوانین سودێکی زۆری لێوەربگرین چونکە بەها خۆراکییەکانی زۆر زۆری تێدایە.

ئێمە ئێستا لە ڕێگای پیشەسازی و ئەکادیمیاکانەو ئەو کۆمپانیایانەی بەدوای پارەدا ویڵ نین هەست بەگەلێك سەرکەوتن و پەرەپێدان دەکەین لەم بوارەدا بۆ نموونە ئێستا ئێمە لە هاوکاریداین لەگەڵ هەندێك لەو کۆمەڵانەی کە بەدوای پارەدا ویڵ نین وەك (TERI Capital) "پەیمانگای توێژینەوەکانی ووزە" لەهند بۆ پەرەپێدانی بەرهەمی برنجی ئاڵتونی لە ڕۆنی خەرتەلەی ئاڵتونی کە زۆر لە برنجی ئاڵتونی دەچێت و پریشە لە بێتاکارۆتین کە ڤیتامین (A) تێدایە کە دەتوانرێت ئەمە والێبکرێت کە بکرێنە خۆراکێکی سەرەکی بۆ ئەو کەسانەی کەمی ڤیتامین (A) یان هەیە.

پێشکەوتنی خۆراکی لە جیهانی پیشەسازیدا لەکارە یەکەمییەکانی "مۆنسانتۆ" نییە چونکە زۆر لە کارگەکان و زانکۆ پسپۆڕەکان لەم بوارەدا کاردەکەن بۆنمونە (Peno Part) کاری لەسەر چاککردنی ڕۆنی کرد لەگەڵ زیادکردنی ڕێژەی ترشەڵۆکی چەوری ترشی (Folic acide) کە ئەمەش دەبێتە هۆی زیادکردنی ئاستی ترشە چەورییە ناتێرەکان (unsaturated fat) و زۆربوونی هەڵگرتنیان بەڵام ئەو کارانەی کە ئێستا دەکرێت هێشتا دوورن لەوەی کە بتوانن گۆڕانکاری لەسەر هەموو ترشە چەورییەکان بکرێت کەوا بکات ڕۆن بەهای زۆتر بێت بەتەواوی پارێزگاری بە تەندروستی بەکارهێنەرەوە بکات هەروەها ئێستا توێژینەوەی زۆر هەیە دەربارەی زیادکردنی ڤیتامین -D- لەڕۆنی پاقلەی سۆیادا.

-مۆنسانتۆو زۆربەی زۆری زاناکانیش هەوڵێکی زۆریان داوە کە هەستداریێتی لە خۆراکدا نەهێڵن.

*ئێمە ئێستا لە تواناماندا هەیە کە پرۆتینێك بەدەست بهێنین و لەماوەی ساڵێکدا گۆڕانکاری لە ترشە ئەمینییەکانیدا بکەین بۆ کەمکردنەوەی سروشتی هەستداریێتی پرۆتینەکەو ئێستا گەلێك زانای دی هەمان ئەو ڕێگایەی ئێمە بەکاردێنن بۆ کەم کردنەوەی سروشتی هەستداریێتی لە هەندێك خۆراکدا وەك پاقلەی سودانی و پاقلەی سۆیا کە بۆ هەندێك کەس هەستداریێتی دروست دەکەن.

بەشێکی کەم لە خەڵك بەشێوەیەکی سلبی مامەڵەم لەگەڵدا دەکەن واتە بەدەنگمەوە نایەن، بەڵام تەفسیری من بۆ ئەوە ئەوەیە کە مامەڵەی ئەو کەسانە لەگەڵ کەسێکی ئاسایدا جیاوازە لەوەی لەگەڵ کۆمپانیایەکی گەورەی بێناونیشان و نەبینراو دەیکەن.

من لەو بروایەدام کە کۆمپانیاکە دەتوانێت پەیوەندییەکی زۆر لەگەڵ خەلکدا لەبواری خۆراکی جین چاککراودا دروست بکات لەگەڵ ئەوەی کە ئیمە دەزانین تا رادەیەك کردارەکانی چاککردنی جین هەندێك کەس بیتاقەت دەکات. بۆ نموونە لەبواری رووەکدا بیرکردنەوە لەپەیداکردنی خۆراکێك کە جینی گیانەوەری تێخرابێت گەلێك پرسیار دوروژێنێت سەرەرای ئەوەی کە لەبیرمان نەچێت لەگەلێك کۆمەلەکاندا گەلێك ریبازگەو نەریت و رەفتاری تایبەتی هەن کە رەنگە پێیان خۆش نەبێت بۆیە ئێمە خۆمان بەدوورگرتووە لە بەکار هێنانی جینە گیانەوەریەکان لەبەرووبوومە خۆراکییەکاندا، من ئیستا لەو بروایەدام کە ناتوانرێت بەتەواوی ئەو مەترسییانەی لە بایوتەکنەلۆژییەوە پەیدا دەبن کەم بکرێنەوە، بەڵام لەو ساڵانەی دی کە دادێت لەو بروایەدام زۆربەی ئەو مەترسییانە ناهێلرین و بەراستیش بلێم من لەبەروبومە جینییەکاندا کە خۆمان دەیکەین و دەیفرۆشینەوە (پەرەی پێدەدەین) هیچ مەترسییەکم لەو بوارانەدا نەدیوە، لەگەڵ ئەوەشدا گەلێك دامەزراوی جیهانی و ناجیهانی هەن لەوانەش ریکخراوی پزیشکی ئەمریکی و ئەکادیمیای جیهانی بۆ زانست و ریکخراوی تەندروستی جیهانی هی دی کە دەتوانن بگەنە هەمان بەر ئەنجامەکانی ئیمەو بەهەموومان بەپێی ئەو زانیارییانەی کە هەمانە دەتوانین مامەلە لەگەڵ تیۆرەکانی ئەم بوارەدا بکەین بۆ داهینانی ریبازی تەکنیکی زیندەی (بایۆتەکنۆلۆژی نوێ) کەبببێتە هۆی پەرەدانی وولاتەکان پیشکەش کردنی بەرووبوومی خۆراکی زۆرترو دەولەمەند ترو باشتر بۆ خەلکانیش و بۆ ژینگەش.

من لەو بروایەدام ئەم ریگا نوێیانە یارمەتیمان دەدەن لە پیشخستنی کۆمپانیاکەشدا هەروەها لەبەکارهینانی بایۆتەکنەلۆژی لەبوارەکانی خۆراکدا زۆر بە باشی چاوپیکەوتن (هەڤ پەیڤین) لەگەڵ یەکیك لەو زاناو کارمەندە گەورانەی کە لەبورای ئەندازەی بۆماوە ئەمەریکادا کاردەکات دانیشتن لەگەڵ رۆبەرت (B.Horsch) بریکاری سەرۆکی بەرهەم هینان و تەکنۆلۆژیا لە کۆمپانیای مۆنسانتۆ بۆ تاقیکردنەوەکانی جین چاککردن لەخانەی روەکدا.

Scientific American

دوکیومێنت:

بڕیارو ڕاسپاردەکانی سیمیناری کێشەکانی کشتوکاڵو چارەسەرکردنو پەرەپێدانی لەکوردستاندا

کۆمەڵەی زانستی کوردستان لەژێر دروشمی (کشتوکاڵ کۆڵەکەی ئابوری کوردستانە) لە ڕۆژانی ٢٢، ٢٣ی ئەیلولی ١٩٩٣دا بەچوار دانیشتنی درێژخایەن لەهۆڵی ڕۆشنبیریو هۆڵی چاودێری زانستی لە سلێمانی بە سەرپەرشتی مامۆستا جەمال عەبدول پارێزگاری سلێمانیو ئامادەبوونی بەڕێوەبەری گشتی کشتوکاڵو ئاودێری لە سلێمانیو هەموو بەڕێوەبەرایەتیو لقەکانی کشتوکاڵی سلێمانیو عەمیدی کۆلیژی کشتوکاڵی زانکۆی سلێمانیو مامۆستاکانیو ژمارەیەکی زۆر لە پسپۆڕو زاناو ئەندازیاری کشتوکاڵی، سیمینارێکی ڕێك خست، کە تیایدا ١٦ باسو توێژینەوەی زانستی سەبارەت بە کێشەکانی کشتوکاڵی ئەمڕۆی کوردستان خوێندرایەوەو دەست نیشانی ڕێگەکانی چارەسەرکردنو پەرەپێدانی کرا، و بەتێرو تەسەلی ئامادەبوان لێی دوانو باری سەرنجی خۆیان بەرامبەریان دەربڕی.

شایانی باسیشە لیژنەیەك سەرپەرشتی بەڕێوەبردنی سیمینارەکەی دەکرد، کە لەم بەڕێزانە پێکهاتبوون:

١-مامۆستا خالد محمد خاڵ- عەمیدی کۆلیژی کشتوکاڵ.

٢-مامۆستا ئەکرەم محمد قەرەداخی- سەرپەرشتیاری پسپۆڕ.

٣-مامۆستا عبدالعزیز عمر عارف- بەڕێوەبەری گشتی کشتوکاڵو ئاودێری سلێمانی.

٤-مامۆستا عمر علی فتاح- بەڕێوەبەری مەڵبەندی توێژینەوەی کشتوکاڵ.

٥-مامۆستا د. یاسین شفیق- بەڕێوەبەری بەیتەری سلێمانی.

٦-مامۆستا ئەنوەر عبدالرحمن- ئەندازیاری کشتوکاڵی خانەنشین.

٧-مامۆستا علی احمد نجیب- یاریدەدەری بەڕێوەبەری توێژینەوە.

لە کۆتایی سیمینارەکەدا ئەم بڕیارو ڕاسپاردانەی خوارەوە دەست نیشانکرا:

بڕیارەکان:

١-هەوڵدان بۆ دابینکرنی (٥٠٠) دۆنم زەوی بۆ مەڵبەندی توێژینەوەی کشتوکاڵی لە سلێمانی، تا بەتەواوی بتوانن چاکترین جۆری گەنم بەرهەم بهێننو لەچەند ساڵێکی ئایندەدا ئەو گەنمانە بەسەر جوتیارەکانی کوردستاندا دابەشبکەن.

٢-بایەخدان بەباری ڕاگەیاندن لەڕێگای ڕۆژنامەکانو تەلەفزیۆنو ئێستگەکانی ڕادیۆوە بۆ ڕێنمایی خەڵكو جوتیاران دەربارەی کشتوکاڵو بایەخ و ڕێگە نوێیەکانی.

٣-هەوڵدان بۆ قەدەغەکردنی بەکارهێنانی دار بۆ کارگەو کورەی گەچ.

٤-دەست گرتن و یارمەتیدانی توێژەرەوە کشتوکاڵییەکان بەشێوەیەك، کە لە ڕاژەی ئەمڕۆی ئابوری و پەرەدانی کوردستاندا بێت.

٥-بایەخدان بەژیانەوەی حەوزی ماسی و قەدەغەکردنی ڕاوە ماسی بەتەقەمەنی، و ڕاوکردنیان لەکاتی زاوزێدا.

٦-دەستکردن بەزۆرکردنی نەمامی میوەو یارمەتیدانی چاندنیان و هەوڵدان بۆ بڵاوکردنەوەیان بەهەموو ناوچەکانی کوردستاندا.

٧-تەرخانکردنی شوێنێکی تایبەتی نزیك شار بۆ لەوەڕاندنی ئاژەڵ، و دور خستنەوەیان لە کوچەو کۆڵانەکان.

٨-بایەخدان بە پەروەردەکردنی هەنگ و دەست گرتنی ئەوکەسانەی بەم کارە هەڵدەستن و هەوڵدان بۆ دروستکردنی هەنگەڵە لە شارەکان و گوندەکاندا.

٩-پاراستن و سەرپەرشتی کردنی سەرچاوە ئاویەکان و بەکار هێنانیان بەشێوەیەکی زانستی بەتایبەتی هەردوو دەریاچەی دوکان و دەربەندیخان و ڕوباری زاب و سیروان، و پێکهێنانی لیژنەی سەرپەرشتی کردن لەم بارەیەوە.

١٠-قەدەغەکردنی دروست کردنەوەی دێهات و شارۆچکەکان لە زەوی کشتوکاڵیدا.

ڕاسپاردەکان:

١-چاوگێڕانەوە بە یاسای ژمارە ٩٠دا، چارەسەرکردنی ئەو کەلەبەرانەی تێیدان.

٢-ئامارکردنی سەرجەمی جوتیاران و زەوی کشتوکاڵی لە کوردستاندا و پەنابردنە بەر ڕوپێوی (مسحی) ئاسمانی بە یارمەتی ڕێکخراوە جیهانیەکان لەم بارەوە.

٣-هەوڵدان بۆ دابینکردنی تۆوی بەکەڵکی دانەوێڵەو دابەشکردنی بەسەر جوتیاراندا لە ڕێگای بەڕێوەبەرایەتییە کشتوکاڵییەکانی سەر بەوەزارەتی کشتوکاڵ و ئاودێری بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ.

٤-یارمەتیدان و دەستگرتنی جوتیاران بە ڕێگەی بانکی کشتوکاڵی، و دابین کردنی کەرەسەکانی کشتوکاڵی بۆیان بەکۆمەك و بەنرخی هەرزان.

٥-دانانی نەخشەیەکی دیاریکراو بۆ ئاوەدان کردنەوەی دێهاتەکان و دور خستنەوەی کارەکە لە شێوەی هەڕەمەکی و خۆخۆیی.

٦-هەوڵدان بۆ کارپێکردنەوەی هەردوو کارگەی جگەرەی سلێمانی و هەولێر بۆ پەیداکردنی دەرامەت بۆ حکومەتی کوردستان و هاندانی چاندنی توتن لە کوردستاندا.

٧-هەوڵدان بۆ دامەزراندنەوەی بەڕێوەبەرێتی (انحصار)ی توتن.

٨-قەدەغەکردنی فرۆشتنی توتن بە شێوەی تاکە کەس و بەندکردنی ئەم فرۆشتنە تەنها لەلایەن حکومەتی کوردستان خۆیەوە.

٩-بایەخدانەوە بە کاروباری دام و دەستگا ئاودێرییەکانی کوردستان، کە ئاوەدان کردنەوەو بوژاندنەوەی ژیاری کۆمەڵایەتیمانی لەسەر بەندە.

١٠-قەدەغەکردنی چوونە دەرەوەی ئاژەڵی کوردستان بۆ دەرەوەی سنوور بە تایبەتی مێیەکانیان.

١١-هەوڵدان بۆ خستنەوەکاری کارگەی شیرەمەنی لە هەولێر.

١٢-هەوڵدان بۆ هاتنی UNDP بۆ کوردستان.

١٣-هەوڵدان بۆ دابینکردنی سوتەمەنی نەوت و غاز لەلایەن حکومەتی هەرێمی کوردستانەوە بۆ هاوڵاتیان بۆ کەم کردنەوەی بەکارهێنانی دارو خەڵوز.

١٤-هەوڵدان بۆ دامەزراندنی بەڕێوەبەرایەتی گشتی دارستان لە وەزارەتی کشتوکاڵ و ئاودێری.

١٥-دامەزراندنی مەڵبەندی توێژینەوەی دارستان و بەستنەوەی بە زانکۆ یا بە بەڕێوەبەرایەتی گشتی دارستانەوە.

١٦-هەوڵدان بۆ ژیاندنەوەی نەمامگاکان و ئامادەکردنیان بۆ بەرهەم هێنان بۆ دابین کردنی نەمامی میوە بۆ جووتیارو کشتیارەکانی کوردستان لە گوندەکاندا.

١٧-هەوڵدان بۆ هێنانی گۆشت و مریشکی بەستوو لەلایەن وەزارەتی داراییەوە بۆ کەم کردنەوەی سەربڕینی پەلەوەرو مەڕو ماڵات.

١٨-دانانی یاسایەکی تایبەت بە ڕاوکردن لە کوردستاندا و پێداچوونەوەی یاسای پاراستنی دارستان و دارشتنەوەی بەشێوەیەکی نوێ.

١٩-بایەخدان بە کاری پاراستنی بەروبومە کشتوکاڵییەکان و هەوڵدان بۆ دەستەبەرکردن و پەیداکردنی دەرمانی مێرو کوژ.

٢٠-هەوڵدان بۆ پەیداکردنی پەینی نایترۆجینی و فۆسفاتی و دابەشکردنی بەسەر جوتیاراندا.

٢١-قەدەغەکردنی هێنانی جۆری لاواز لەگەنم و دانەوێڵەکانی دیکە لە دەرەوەی کوردستانەوە بەمەبەستی زۆر

کردنــی ئــەو جۆرانــەی لەگــەڵ کــەش و ئــاوو هەوای کوردستاندا لەبارن.

٢٢-هــەولدان بــۆ بوژاندنــەوەی پرۆژەکــانی پەلــەوەر (دواجــن) لــە کوردســتاندا و هــەولدان بــۆ دابینکردنــی کەرەسەکانی خۆراك و جووجك و هیلکە بۆیان.

٢٣-هەولدان بۆ یەکخستنی توانا و هاوکاری لـە نیـوان ریکخـراوە کشـتوکالی و ئاوەدانییـەکاندا لەگـەڵ وەزارەتـی کشتوکاڵ و ئاودیری بۆ بەجێهینانی کارە کشتوکالییەکان.

٢٤-هــادانی کریکــارە کشــتوکالییەکانی ســەر بــە بەریوەبەرایەتییــەکانی کشــتوکاڵ بــۆ چوونــەوەیان بــۆ دیهاتـەکانیان و تـەرخان کردنـی موچـە تەنـها بـۆ ئەوانـەی دەگەرینەوە دیهاتەکان.

٢٥-دانانی پاداشت و یارمـەتی بۆ ئەوکەسانەی پـرۆژەی کشـتوکالی پیشـکەش دەکـەن و یـا لـەبواری کشـتوکالدا سەرکەوتن بەدەست دەهینن.

٢٦-دانــانی (حجــز)ی کشــتوکالی و بەیتــەری لــە سنورەکاندا.

٢٧-هــەولدان بــۆ دابەشــکردنی ئــاژەڵ بەســەر گوندنشینەکاندا.

٢٨-دابینکردنی گازوایل بۆ کەمکردنەوەی ئەرکی کیلان و بە نرخیکی هەرزان.

٢٩-هەولبدریت بەشیك لەو یارمەتیانەی ریکخراوی (FAO) و (KRA) دەیدات، بە شیوەی ترومپای سەر بیر (سطحي)و بیری (قولی ئیرتوازی) بیت بۆ لقەکانی ئاودیری.

٣٠-روپیو (مسح) کردنی ئەو بیرانەی، کەمیری لـەکاتی خۆیدا هەلی کەندون بۆ پیشنیارکردنی چاکترین شیوەی سود لیوەرگرتن لییان، و دابین کردنی پیویستیەکانی کارەکە.

٣١-پیداچونـەوەی ئـەو (عقد)انـەی لـەکاتی خۆیـدا بـۆ دابەشکردنی زەوی و زار کراوە لە سەردەمی رژیم دا.

٣٢-دابەشــــکردنی زەوی و زاری ســـــەربازگەکان بەسەر جوتیاراندا.

٣٣-دانانی ژمارەیەك ترومپا (مضخة) لە ناوچەی کـەلار لەسەر سیروان، بۆ گۆرینی زەوییە بێ ئاوییە کشتوکالییەکان بۆ زەوی ئاوی.

٣٤-قەدەغەکردنی هینانی جگەرە لە دەرەوە، بۆ پـەرەدان بە جگەرەی کارگەکانمان و هاندانی فرۆشتن و بازارکردنی.

٣٥-قەدەغەکردنی رواندن و چاندنی ئەو روەکانەی کاری دەرونی خراپیان هەیە، وەك: خەشخاش .. هتد.

٣٦-هــەولدان بــۆ زیــاد کردنــی روەکــی پزیشــکی و دەســتگرتنی ئــەو کەســانەی بەشــیوەیەکی زانســتی بەم کارە هەلدەستن.

٣٧-دانانی چارەسەری خیرا بۆ لەناوبردنی مشك و جرج چ لە مالان و چ لە زەوییە کشتوکالیەکاندا.

٣٨-هــەولدان بــۆ کردنــەوەی نوســینگەی (استشــاری) کشتوکال لە شارەکاندا.

٣٩-قەدەغــەکردنی فرۆشــتنی دەرمــانی مــیرو کــوژ (مبیدات) لە بازاردا.

٤٠-روپیو(مسح)ی ئافاتە کشتوکالیەکانی بەروبومـەکان بکریت پیش بلاوبونـەوەیان و پـەرە سـەندنیان وەك: هیرشـی کوللەو سن، و هەولدانی خیرا بۆ لەناو بردنیان.

٤١-هـەولدان بۆ کردنـەوەی پـەیمانگای دارسـتان (معـهد الغابات) لە دهۆك.

٤٢-گۆرینـی کۆلیـژی کشـتوکالی دهـۆك بـۆ کۆلیـژی پزیشکی ئاژەڵ، یا جیاواز بوون لەوبەش و لقانەی لە کۆلیژی کشتوکالی دهۆك دا هەیە لەگەڵ ئەوانەی سلیمانیدا.

٤٣-هـەولدان بە یارمـەتی وەزارەتی پـەروەردە بـۆ دانـانی پرۆگرامیکی گونجاو بۆ قوتابخانە سـەرەتاییەکان، کە لەگـەڵ ئاوو هەواو و کشتوکالی خاکی کوردستاندا بگونجیت.

٤٤-هـەولدان بـۆ کردنەوەیبەشـی بـەیتالی لـە ئامـادەیی بەکرەجۆی کشتوکال.

٤٥-چاککردنـەوەی سـایلۆکان و تـەواو کردنـی ئەوانـەی تەواو نەکراون.

٤٦-هـەولدان بۆ دۆزینـەوەی چارەسـەری خیرا بۆ کـاری دامالینی زەوییە کشتوکالییەکان.

٤٧-قەدەغـەکردنی چونی ئاوەرۆی پیس بۆ نـاو زەوییـە کشتوکالییەکان.

٤٨-بایەخدان بە گەنمی بەکرەجۆو ئاراس و زیاد کردنی برنجی ئەزمەرو بلاوکردنەوەیان بە کوردستاندا.

٤٩-هـەولدان بۆ دابین کردنی (ئـەمنی غزائـی) لـە لایـەن حکومەتی هەریمەوە بە هەر نرخیك بیت.

٥٠-هـەولدان بۆ پـەیدا کردنی پـەیوەندی زانستی لەگـەڵ ریکخراوە کشتوکالییە جیهانیەکاندا بۆ سود وەرگرتن لییان.

٥١-هـەولدان بـۆ کردنـەوەی ئیسـتگەی کشـتیاری سـەر بـــەریکخراوی ئیکـــاردا لـــە کوردســـتان، کە مەلبەندەکەی لە سوریایە.

٥٢-بەهێزکردن و پشتگیریکردنی یەکێتی جوتیارانی کوردستان.

٥٣-قەدەغەکردنی ئاودیوکردنی ئامێرو ماشێنە کشتوکاڵییەکان بەهەموو جۆرێک و پاراستنی ئەوانەی ماون و پەیداکردنی یەدەک و پێویستیەکانیان.

٥٤-هەوڵدان بۆ پەیداکردنی (زمالات) بۆ ئەو کەسانەی لەبواری کشتوکاڵدا جێ‌پەنجەیان دیارەو ئومێدی سەرکەوتنیان لێدەکرێت.

٥٥-هەوڵدان بۆ زۆرکردنی بەیتەڵخانەو نەخۆشخانە تیماریەکانی ئاژەڵ لە هەموو ناوچەکانی کوردستاندا یا ئوتومبێلی تیمارخانەی گەڕۆک.

٥٦-قەدەغەکردنی سەربڕینی ئاژەڵی ئاوس و بچوک.

٥٧-هەولدان بۆ دروستکردنی قەسابخانەی نوێ لە شارەکاندا.

٥٨-هەوڵدان بە یارمەتی وەزارەتی پیشەسازی بۆ کردنەوەی کارگەی ڕۆن، دۆشاوی تەماتە، دۆشاوی ترێ، سرکە، سابون، دەرمانی دان. و دەستگرتنی ئەوکەسانەی بەم کارانە هەڵدەستن.

٥٩-هەوڵدان بۆ وەرگرتنەوەی ئەو قەرزانەی بانکی کشتیاری داویەتی بەخەڵك لەکاتی خۆیدا.

٦٠-هەولدان بۆ چاکردنی باری گوزەرانی گوندنشینەکان بە یارمەتی وەزارەتی ناوخۆو پەروەردەو تەندروستی.

٦١-هەولدان بۆ لێدانی بیری ئیرتوازی لەهەموو ئەو شوێنانەی پێویستی بەم کارە هەیە.

٦٢-بایەخ دان بەو بەروبومە کشتوکاڵییانەی سودی پیشەسازییان زۆرە وەك: توتن، فول صۆیا، جۆ، گوڵە بەڕۆژەو، تەماتە، هتد.

٦٣-هەوڵدان بۆ دابەشکردنی هەموو یارمەتییە کشتوکاڵییانەی لەلایەن ڕێکخراوە جیهانیەکانەوە دێت، لەلایەن وەزارەتی کشتوکاڵ خۆیەوە.

٦٤-قەدەغەکردنی لێکردنەوەو خواردنی بەرو بوومە کشتوکاڵییەکان بە فەریکی وەك : چوالە، گوێز، قەزوان، نۆك هتد.

٦٥-هەولدان بۆ دانانی کارگەی وشککردنەوەی بەروبومە کشتوکاڵییەکان وەك: قەیسی، کشمیش، مێوژ، هتد.

٦٦-دەستگرتنی کارمەندە کشتوکاڵییە سەربەخۆکان و چارەسەرکردنی کێشەکانیان.

٦٧-هاوکاریکردن لەگەڵ وەزارەتی پەروەردەدا بۆ بایەخدان بەقوتابخانە ئامادەییە کشتوکاڵییەکان و هەوڵدان بۆ وەرگرتنی قوتابیانی گوندو لادێکان و دابین کردنی بەشی ناوخۆیی بۆیان.

٦٨-هەوڵبدرێت سود وەربگیرێت لەو باس و توێژینەوە کشتوکاڵیانەی لە کوردستان و لەعێراقدا کراون، بەتایبەتی نامەی ماجیستێرو لێکۆڵینەوە مەیدانیەکان لەو بارەیەوە

٦٩-هەوڵدان بۆ پاککردنەوەی زەوییە کشتوکاڵییەکان بەیارمەتی ڕێکخراوە جیهانییەکان لەمین (لغم).

٧٠-زیندوکردنەوەی ڕێنمایی کشتوکاڵی (الارشاد الزراعي) لە بەڕێوەبەرێتییە کشتوکاڵییەکاندا بۆ جوتیارەکان لە گوندەکاندا.

٧١-بایەخدان بەرەزو چاندنی درەختی نوێ لە دارستانە ویرانەکاندا،

٧٢-بایەخدان بە نەخشەکیشان (تخطيط) لەهەموو بوارەکانی کشتوکالدا.

٧٣-پێویستە لیژنەیەکی بالا بۆ بەستی دوکان و دەربەندیخان دابنریت بۆ بەردانەوەو گرتنەوەی ئاو، کە لەوەزارەتی پیشەسازی- کشتوکاڵ و ئاودیری پیکبیت.

٧٤-ژیاندنەوەی پرۆژەی پەتاتە لە دیجلەو بایەخدان بە چاندنی فاصۆلیا، نیسك و، فول صۆیا، نۆك و فستق عبید هتد.

٧٥-موتوربەکردنی دار قەزوانەکانی ناو دارستانەکان بە بستەی نیرو می و زۆرکردنی رووەکی بەردار تیایاندا.

٧٦-دابەشکردنی لاپالی شاخ و گردەکان بەسەر ئەو کەسانەی ئامادەن، کە بیکەن بە رەزو درەختی دیکە بۆ ماوەی دریژ خایەن.

٧٧-هەولدانی حکومەتی کوردستان بە پیی نەخشەیەکی دیاریکراو بۆ کرینەوەو وەرگرتنەوەی گەنم لە جوتیاران لە سالی ئایندەدا.

کۆمەلەی زانستی کوردستان

پرسیارە قورسەکانی منداڵ

ئامادەکردنی: هەناسە

یەکەم:

١-منداڵ بۆچی دەپرسیت؟

منداڵ بەدوای راستیدا دەگەریت، خراپ ناکاتو ناسلەمیتەوەو، لەم قۆناغەی تەمەنیدا جیاوازی ناکات لەنیوان ئەوەی کۆمەڵ پەسەندی دەکاتو رەتی دەکاتەوە، تەنها دەیەویت بزانیت. چۆن بزانیت؟ لەکویۆوە زانیارەیەکانی هەلینجیت؟ ئایا وەڵامەکانی دەورەپشتی قایلی دەکەن یان نا؟



منداڵ لە خۆشەویسترین کەسە گەورەکانی دەپرسیت کە متمانەیان پێ دەکاتو پاش ئەوەی وەڵامەکەی دەست دەکەویت هەلسەنگاندنیك دەكات لە نیوان بۆچونەکەی خۆیو وەڵامەکەی ئەواندا و پاشان بریاری لەسەر دەدات پەسەندی بکات یان رەتی بکاتەوە- بەڵام هەندیك جار وەڵامەکە رەت دەکاتەوە راستیەکەمان لا نادرکینیت لەترسی گەورەکان، مەترسیەکە ئالیرەدایەو منداڵ دوو دڵو نیگەران دەکات، ئایا لەداهاتوودا پرسیار بکات سەبارەت بەو شتانەی کە نایانزانیت یان بی دەنگ بیت، ئەم هەلویستەشی ئەنجامی ئەو ترسە وەرگرتووە کە گەورەکەی متماتەی پێ دەکرد لێی تورەبووەو هەندیك جار سزاشی داوە. ئیتر نیگەران دەبیت، ئایا ئەگەر پرسیاری کرد وەڵامی دەدریتەوە یان سزای دەدریت. پرسیارەکان ئارامی لەبەر هەلدەگرن چونکە لەناخیەوە سەرچاوەیان گرتووەو رۆژانەش رووبەرووی ئەو پرسیارانە دەبیتەوە لەبەرئەوەی پرسیارەکان پەیوەندیان بەگەشەکردنو پیداویستیو ژیانە تایبەتەکەیەوە هەیە.

بەشیوەیەکی گشتی، پرسیاری منداڵ پەیوەندی بەتایبەتمەندیتی گەشەو پیداویستیو یاریو هەموو ئەوکیشانەوە هەیە کەرووبەروویان دەبیتەوە.. هەروەها پەیوەندی یە

سیکس و دیاردەی سروشتی و پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان و هەموو ئەو دیاردانەوە هەیە لە منداڵ دەهەژنیت و دەی خاتە پرسیارکردن.

٢-پەیوەندی پرسیاری منداڵ بەتایبەتمەندیتی گەشەکردنەوە.

أ-گەشەی جەستەیی

گەشەی جەستەیی، بەواتای گەشەی قەوارەو کیش و گۆرانکاری تویکاری لەرووی چەندیتی و چۆنیتی و قەوارەو شیوەو شانەوە. باری تەندروستی و دەروونی منداڵ کاردەکەنە سەر گەشە کردنەکە. کۆ ئەندامی دەمار بەخیرایی گەشە دەکات.

(محمد محی العجیزی: ١٩٧٧: ١٤٧-١٤٨). لەم ماوەیەدا کچان لە کوران قەڵەوترو دریژترن (٢٠٠٠: Herbert-s and others١٩٧١) کورانیش ماسولکەی بازوویان بەهیزترە. خەویش یارمەتی دروستکردنەوەی شانە شی بووەوەکان دەدات و وزەی پیویست بۆلەش دابین دەکات. منداڵ رۆژانە پیویستی بە (١١-١٢) کاتژمیر خەو هەیەو تاگەورەبیت پیویستی بەخەو کەمتر دەبیتەوە.

دیاردەی گەشەکردن، ئاسۆیەکی نوێ لەبەردەمی منداڵ دا دەکاتەوەو منداڵ ئەو رووداوانەی تیدا دەبینیت کەشایستەی پرسیارکردن و پرسیارەکانیش ئاراستەی دەورەبەر دەکات.

ب-گەشەی ئەقلی

قۆناغی پیش چونە قوتابخانە- ئەو قۆناغەیە منداڵ پرسیاری زۆری تیادا دەکات و تویژەرەوەکان رایانگەیاندوە کە لە ١٠٪-١٥٪ی گفت و گۆی منداڵ بریتیە لە پرسیارکردن (شاورزهران ١٩٧٥: ١,٥-١٧١) لەم ماوەیەدا گەشەی ئەقلی منداڵ چالاك دەبیت و زۆربەی فکر کردنەوەکانی تا تەمەنی شەش سالی خەیالی و مەنتقی نین.

هەر لەبەر ئەم هۆیەشە کە زۆربەی یاریەکانی منداڵ یاری بە هەڵە دابردنەو گەشەی ئەقلی چەند دیاردەیەکی هەیە لەوانە:

-بیرکەوتنەوە: منداڵ پیش چوونە قوتابخانە، ئەو شتانەی بیر دەکەویتە کە مامەلەی لەگەل کردون (وینە، شتە هەست پێ کراوەکان، ژمارە...تاد) بیرکەوتنەوە کاردەکاتە سەر منداڵ، چۆن خەیاڵ لەو شتانە بکاتەوە کە لە دەوروپشتیدا دەیان بنییت و خۆی لەگەلیان دا بگونجینیت و لەم قۆناغەدا منداڵ شتی زۆر بیر دەکەویتەوەو ئەو شتانەی کەتێی گەیشتووە بە شیوەیەکی ئاسانتر وینەوە بیری وەك لەوشتانەی کەتێی نەگەیشتووە.

-بیرکردنەوە- منداڵ فکر لە خۆی دەکاتەوە.



-تیبینی: منداڵ ناتوانیت بۆ ماوەیەکی زۆر تیبینی شتیك بکات و لێی وردبیتەوەو تا منداڵ گەورە تربیت وردبینتر دەبیت.

-خەیاڵکردن: ئەم قۆناغە زیندە خەو و یاری بەهەلەدا بردن و هیزی خەیاڵکردنی زۆری تێدایەو منداڵ لەم قۆناغەدا حەز بەلاسایی کردنەوەی گەورە دەکات و بوکەشوشەکەی دەکاتە هاورێی و قسەی بۆ دەکات و یاری لەگەڵ دا دەکات و گۆچانەکەشی دەکات بە ئەسپ و سواری دەبیت.

-درك کردن: واتە درك کردنی شیوەو رەنگ و قەوارەکیش و ماوەو پەیوەندی جیگا. منداڵی ئاسایی لەم قۆناغەدا دەتوانیت بەراورد لەنیوان رەنگە جیاوازەکان دا بکات وەك رەنگی سوروشین، بەڵام بەئاسانی ناتوانیت تۆنەکانی یەك رەنگ جیابکاتەوە لەرووی درك کردنی کیش و قەوراەوە، منداڵ لەم قۆناغەدا دەتوانیت بەراودر لە نیوان قەوارەی گەورەو بچوك و مام ناوەندیدا بکات (تا گەورەبیت وردە وردە باشتر درکی قەوارەی گەورەو پاشان بچوك و دواتریش درکی قەوارەی مام ناوەندی دەکات.)

(فواد البهیمی السید ١٩٧٥: ١٣٨-١٢٩) لەرووی دركکردنی ماوەو پەیوەندی جیگاوە منداڵ ناتوانیت لەم قۆناغەدا ماوەکان بەباشی بخەملینیت و ئەمەش رووبەرووی

مەترسی دەکاتەوە... بەڵام دەتوانیت درکی پەیوەندی جیگا بکاتو منداڵی ئاسایی تانەگاتە تەمەنی پینج تاشەش سالی نــاتوانیت درکــی هوتـــایی و تیکچـــوونو وەك یـــەکی نیوان شتەکان بکات.

گرنگـترین پیداویسـتی گەشـەی ئـەقلی لــەم قۆناغــەدا پیویستی گەشە پێ دانی توانای فکرکردنەوەو خەیاڵ کردنو گەرانو تویژینەوەو حەز لە زانیاری وەرگرتنە.

-درك کردنی سـیکس: منـداڵ هـەر لـەزوەوە حـەزدەکات تەماشای ئەندامی زاووزێی خۆی بکاتو تیبینی جیاوازی تویکاری نیوان کورانو کچان دەکاتو دەکەویتە پرسیارکردن دەربارەی ئەم جیاوازیانەو چونیتی لەدایك بوونو زاووزێ.

منـدال حـەزدەکات خۆی بناسیتو چۆن پرسیار دەکـات سـەبارەت بەدەسـتو قـاچو چـاوی ئـاواش سـەبارەت بـە کۆئەندامی زاووزێی پرسیار دەکات.

کـاتیك منـدال دایکـی دەبینیـت، خوشـکە تـازە لـەدایك بووەکەی دەگۆریت، حەزدەکات هەموو شتیکی ئەم بونەوەرە نوێیـە بزانیـت، لەوانەیـە شـتیك بەسـەر ئـەم ئەندامـەیدا هاتبیت.. لەوانەیە کەوتبیت.. لەوانەیە ون بووبیت.. لەوانەیە بریبیتیان.. ئەندامیکی لەدەست داوەو ئەم لەو ناچیتو بووە بە کچ! هەموو ئەم ئەگەرانەی دیتە بەرچاو بەڵام یەك راستی هەیـەو لێی دلنیابـە. ئـەویش ئەوەیـە لەوانەیـە ئـەمیش وای بەسـەر بیـت. کـاتیك ئـەم خەیالەشـی کەوتـە میشـکەوە ئیـتر دەشـلەژیتو نیگـەران دەبیـتو خـەوی نـاخۆش دەبینیـت. هەندیك لە تویژەرەوەکان وای بەباش دەزانن کە منداڵ فیری مەسەلە سیکسیەکان بکرینو بەنەزانی نەهیلرینەوە.

لیرەدا پرسیاریك دیتە ئاراوە. پەروەردەی سیکسـی کـەی دەست پێ دەکات؟

وەڵامەکەشـی لـە بیشـکەوە تـاکو گـۆر. پیویسـتە دایـكو بـاوکیش لـەوە دلنیـابن کـە منداڵـەکانیان زانیـاریو راسـتی دروستیان سـەبارەت بـە سیکس لا گەڵاڵە بووە پیش ئـەوەی بگەنـە قۆنـاغی بـالق بوون. ئـەو منداڵانـەی هـەر لەسـەرەتاوە بەهـەندیگ لـە زانیاریـە سیکسیەکان ئاشنا دەکرین ئیـتر روو دەکەنە بوارەکانی دیکەی ژیان بۆ وەرگرتنی زانیاری.

زۆرجار پرسیارەکانی سەرەتا سانو ساکارو راستەوخۆن سـەبارەت بـەو دیاردانـەی دەیبینـن. بـەڵام کـاتیك بەراسـتی وەڵامـی پرسـیاریکیان نادریتـەوەو هەلدەخەلـەتینن، ئـەوا بـەدریژایی رۆژگـار نـاوەرۆکی پرسـیارەکانیان دەگـۆرن رۆشنبیری سیکس، پرۆسەیەکە کەم کەم گەڵالە دەبیت، لەگەڵ تیگەیشتنی گەشەی منداڵەکەو خۆ گونجاندنی کە ناتوانین لە تەمەنیکدا سنورداری بکەین.

رۆشنبیریی سیکسی، پرۆسـەیەکی ژیـاریی بەردەوامـەو ناتوانین بەیەك کەرەت هەمووی تی بگەین. بۆیە ئەگەر منداڵ بەدروسـتیو بـەوردی فـیر بکریـن ئـەوا لیکدانەوەیـەکی دروستیشیان دەبیت بۆ پەیوەندیە سیکسەکان.

-درك کردنی هەستیاری : چالاکییەکی ریکخراوی بیرەو لەگەڵ گەشەکردنی شارەزاییو فیربووندا پیش دەکـەویت. درك کردنـی منـدال پەیوەندیبە ژینگـەو چـالاکی منداڵەکـە خۆیەوە هەیە. لەتەمەنی ٤-٦ساڵیدا مندال درکی جیاوازیو لیکچـونو هاوتـــاییو هاوشـــیوەیی شـــتەکان دەکـــاتو پەروەردەی هەستیاریش پیویستییە کە لەپیداویستییەکانی قۆناغی باخچەکان. بینینو بیستنو چیشتنو بەرکەوتنو بۆن کردن لقـەکانی زانیـاری منداڵـنو پشـتیان پـێ دەبەسـتیتو گەشەیان پێ دەکات. راهینانی هەستەکان کاریکی پیویستە بـۆ منداڵـی باخچـەکان چونکـە بـیرو هۆشـیان دەهـەژینیتو لەگـەڵ هـەموو نوێیـەك دا پرسـیاریك سـەرهەلدەدات کـە پیویستی بەوەڵام هەیە.

د-گەشەی زمانەوانی:

کۆمەلە گۆررانکارییەکی چەندیتیو چۆنیتییە کە بەسەر وتەی منداڵو پیکهاتە زمانەوانییەکانیدا دیت کە لە کاتی گفتو گۆکردنو قسەکردن دا بەکاریان دینیت. گرنگترینیـان ئەوەیـە منـدال لـە تەمـەنی دوو سـاڵیدا حـەز بەلاسـایی کردنـەوەی دەنگـی ئـاژەلو دیـاردەی سروشـتیو دەنگـی شتەکانو دەنگە زمانەوانییەکان دەکـات. (علـی عبدالواحـد ١٩٩٠: ١٦٣-١٦٤) چەند فاکتەریك کاردەکەنـە سەرگەشـەی زمانـەوانی. لەوانـە گەشـــەی جەســـتەییو پەیوەندیـــەکی ئیجابیش هەیە لەنیوان چالاکی مندالو گەشەی جەستەییدا، توانـای منـدال لەسـەر تیبینـیو سـەرنج دانو تیگەیشـتنی پـەیوەندیو ماناکانو درك کردنـی ئـەو جیاوازیانـەی کـەمانا جیاوازەکان دیاری دەکەن بەلگەن لەسەر ژیری منداڵ.

زمــــانیش وەك دیاردەیـــــەکی رەفتـــــار بـــــەندە بەئاستی ژیری منداڵەوە.

منداڵیکی زیرەك باشتر دەتوانیت هەستی خۆی دەربریت لەو منداڵەی کە زیرەکیەکەی لەو کەمترە. (١٨٠-١٨٤ Corrol) پێگەی ناوماڵ و ئاستی خوێندەواری دایك و باوك و سروشتی زمان و توانای ئەقلیان کار دەکەنە سەر گەشەی زمانەوانی منداڵ، هەروەها بونی کتێبخانە بینینی فیلم و تەلەفزیۆن و یاری و ئاژەڵ و سەردانی مۆزەخانەو پێشانگا کاریگەریتی راستەوخۆیان لەسەر گەشەی زمانەوانی منداڵانی باخچەی ساوایان هەیە. جگە لەوە چۆنیتی خوێندنەوەو ئاراستەکانی لای دایك و باوك کار دەکاتە سەر چۆنیتی خوێندنەوەی منداڵەکان (٢٧٩٠: Shadle,1985) قۆناغی باخچەی ساوایان، بەقۆناغی زێرینی زمانی منداڵ دادەنرێت، چونکە لەم ماوەیەدا منداڵ قسە هەڵدەگرێت و ئەوە دووبارە دەکاتەوە کە دەی بیستێت و فێری گفت و گۆ دەبێت و چێژ لەپرسیارکردن وەردەگرێت. (هدی برادە، فارق صادق ١٩٨٥: ١١).

د-گەشەی جوڵە:

قۆناغی باخچەی ساوایان، بەقۆناغی چالاکی جوڵەی بەردەوام دەژمێردیت.

لەسەرەتای ئەم قۆناغەدا گەشەکردن لەماسولکە گەورەکان دا دەست پێ دەکات و بەراهینان، ماسولکە وردەکانیش گەشە دەکەن. گەشەی جوڵە رۆلیکی گرنگی هەیە لە گونجاندنی کەسیتی‌داو بۆ ئەوەی منداڵ فێری هەرلیزانی‌یەك بیت دەبیت گەیشتبیتە ئاستیکی دیاری کراو لە پێگەیشتنی‌دا کە شایستەی ئەو لیزانی‌یە بیت.

پێگەیشتنی توانای هەڵکردن و هەماهەنگی دەردەخات جگە لەگەشەکردن و پسپۆریتی لەپرۆسە فسیۆلۆژییەکاندا کە لەلەش دا روو دەدەن. (Breckenridge, 1985:5) تا منداڵ زۆر بجولیت ئەوەندەش چاوی دەکریتەوەو پرسیار دەکات.

ه-گەشەی هەڵچوون:

ئەو کاردانانەوەی هەڵچونیان بەدوادادیت زیاتر دەکەن بەشیوەیەك کەشوینی کاردانەوەی هەڵچونی جوڵە بگرنەوەو هەڵچونەکان زۆر توندن و هەندیك جار جنیویشی تی دەکەویت و منداڵ فێری ئەوە دەبیت لە گەورەکان بترسیت و گرنگترین پیویستی گەشەی هەڵچوون لە قۆناغی باخچەی ساوایان دا. هەستکردنە بەدڵنیایی و ئاسایش و رەزامەندی. هەستکردن بەئارامی وا لە منداڵ دەکات بروا بەخۆی و دەوروبەر بکات. ئەم هەستەش وای لێ دەکات بەردەوام بیت لەسەر یاری کردن و بیرکردنەوەو مامەلەکردن لەگەڵ گەورەدا بەپێچەوانەوە. ئەگەر منداڵ هەستی کرد کە خۆشەوست نیە ئیتر گۆشەگیرو دوورەو پەریزدەبیت. منداڵ چۆن پیویستی بەوە هەیە کە خۆشیان بوویت، بەهەمان شیوەش پیویستی‌بەوە هەیە کە خەڵکی خۆش بوویت. تا منداڵ بووروژێنریت و بهەژێنرین پرسیارەکانی زیاد دەکەن و پیویستی بە دڵنیایی هەیەو دوو دڵی و نیگەرانیەکەی نارەویتەوە تا وەڵامی پرسیارەکانی نەدریتەوە.

و-گەشەی کۆمەڵایەتی:

هەرچەندە قۆناغیکی دیاری کراو نیە بۆ گەشەی کۆمەڵایەتی، بەڵام دەتوانین تیبینی ریبازە گشتی‌یەکانی بکەین. لەوانە هەست کردنە بەدەوروبەر و قەوارەی کۆمەڵ و لە دەست دانی و چالاکی ریکخراوەیی و کاری بەکۆمەڵ و پەیوەندی نیوان کچان و کوران، گەشەی کۆمەڵایەتی منداڵ بەندە بەپەیوەندی منداڵەکە بەدایك و باوك و خوشك و براکانی و باوەر بەخۆبوون و پەیوەندی بەکەسانی دیکەوە.

گەشەی کۆمەڵایەتی. بەچەند قۆناغیکی تیك ئاڵاودا تی پەردەبیت و رەفتاری منداڵ لەیەك رۆژدا دەگۆریت. لە دورەو پەریزی و تیکدان و شەرەنگیزی‌یەوە بۆ هاوریێیەتی راستەقینەو هۆگربوون و خۆشەویستی. بەڵام زۆربەی منداڵان لەکاتیکی دیاری کراودا شیوازیکی دیاری رەفتاری کۆمەڵایەتی یان هەیە.

هەماهەنگی کۆمەڵایەتی لە هۆگربوون و راستگۆیی و ئارەزووی هاوکاری کردن دا دەردەکەویت و دیاردەی هۆگربوون لە تەمەنی پینج سالی‌دا دەگاتە ئەوپەری و گرۆزیشی لەتەمەنی چوارسالی‌دا دەگاتە ئەوپەری. ئەو هۆکارانەی یارمەتی دروست بوونی هاوریێیەتی دەدەن. تیکچون و هاوتایی و گەشەی جەستەیی و ئەقلی و سیکس و خیزانە لەرووی رەفتاری دایك و باوك و ئاراستەکانیان سەبارەت بە دایکایەتی و باوکایەتی و رۆشنبیری، چونکە رۆشنبیری لەریێ خیزان و قوتابخانەو وڵاتەوە کاردەکەنە سەر منداڵ و خۆی لەگەڵ دا دەگونجیت و پیوەرو بەهاکانی وەردەگریت و لە گەڵیاندا تیکەڵ دەبیت و گەشەی پێ دەکات.ئەگەر منداڵ هەست بەدڵنیایی نەکات دەروون و ئەقلیشی بەشیوەیەکی دروست گەشە نەکەن (کمال دسوقی-

١٣٨:١٩٧٩) پتەوی شیرازەی خیزانیش کاریگەریتی هەیە بۆ سەری و بۆسەر دروست بوونی خۆشەویستی و گەیاندنیشی بەخەلکی.

منداڵ هەست بە پیویستی بروا بەخۆبوون و پشت بەخۆبەستن و سەربەخۆیی و ئارەزووی جەختکردن لەسەر ئەوەی پلەی تایبەتی خۆی هەیەو کەس شوینی ناگریتەوە، لەگەڵ بەردەوام بوونی گەشەی کۆمەڵایەتی‌دا منداڵ وردە وردە فیری پیوەرە کۆمەڵایەتیەکان دەبیت و لەگەڵ هەموو پیشکەوتنیك دا پرسیارەکان زیاد دەکەن و پەروەردەکاران پیویستە تی ی بگەن و ریزی هەستی منداڵ بگرن.

بەم شیوەیە لەگەل هەموو دیاردەیك لەدیاردەکانی گەشەکردن پرسیاریك سەر هەلدەدات. لەگەڵ گەشەی جەستەیی‌دا پرسیار سەبارەت بەشیوەی جەستەو دەوروبەر سەر هەلدەدات و لەگەڵ گەشەی ئەقلی دا پرسیاریك دەکات سەبارەت بە هەموو گۆرانکاری‌یەکی دەوروبەر. ئەمەش لەگەڵ گەشەی جولەو گەشەی کۆمەڵایەتی‌دا زیاد دەکات. وردە وردە منداڵ حەز بەزانین دەکات و پرسیار سەبارەت بەوشتانە دەکات کەدوودلیان دەکات و دەیانخاتە گومانەوە.



منداڵ نیشانە پرسیاریکی هەمیشەیی‌یە. (فوزیە دیاب. د.ت. ١٩٨٥)

منداڵ لەگەڵ رووبەروو بوونەوەی بەجیهان و کیشەکانی هەمیشە دەپرسیت و زۆر دەپرسیت چونکە ئەقلی چالاکەو هەموو شتیك سەرنجی رادەکیشیت. کاتیك منداڵ گەیشتە ئەو تەمەنەی بە تەواوەتی قسە بکات ئیتر بەردەوام پرسیار دەکات سەبارەت بە هەموو ئەو مانایانەی لای روون و ئاشکرانین. بۆیە پیویستە گەورەکان ریزی هەستی منداڵان بگرن و وەڵامی پرسیارەکانیان بدنەوە بەشیوەیەکی پیویست و شیاو کە لەگەڵ جۆری پرسیارەکەی دا بگونجیت.

٣-پەیوەندی پرسیاری منداڵ بەپیویستیەکانی:

پیویستی باریکی ناهەوسەنگە بەهۆی کەمی شتیکەوە، نەبوونی ئەوشتە کەسەکە دەهەژینیت و تووشی دلە راوکێی دەکات و چالاکی دەکات و بەردەوام چالاکی دەکات تا ئەوشتەی دەست کەویت کە نیەتی.

پیویستی‌یەکان دووجۆرن، پیویستی ئەندامی و پیویستی دەروونی، هەردووکیشیان پیکەوە بەستراوو گرێ دراون. منداڵی تەمەن (٤-٦) ساڵان پیداویستی بنەرەتی هەیە کە کۆمەلیك پرسیارو لیکۆلینەوەی بەدوادا دیت و دەیەویت وەڵامی دەست کەویت. لیرەدا پیویستی‌یەکان روون دەکەینەوە:

أ-پیویستی بەدلنیایی:

پیویستی بەدلنیایی پەیوەندی بەگەشەی هەلچونەوە هەیە. پیوستی بە دلنیایی (دایکی پیویستی‌یەکانە) چونکە پەیوەندی هەیە بە مرۆڤەوە لە هەموو قۆناغە جیاوازەکانی ژیاندا ئەگەرچی شیوازو ریگەی جێ بەجێ کردن و دەستەبەرکرنی جۆراوجۆربن دلنیایی منداڵی باخچەی ساوایان لە جولەو یاری و ناسینی ژینگەو دەورەبەرەکەی و وەڵامی پرسیارەکانی دایە. دەربارەی ئەو شتانەی کە دەیان بینیت پرسیار دەکات و وەڵامیکی دەویت کەجەخت بکاتە سەر بینین و بیستن و تیگەیشتنەکەی لە سنوری تواناکانی‌دا.

ب-پیویستی بەزمانزانی:

لەکوێ؟ چی؟ چۆن؟ ئایا؟ کێ؟ کەی ؟ بۆچی؟... هەموو ئەمانە واژەیەکی زمانەوانین و چەمکیکی دیاریان هەیەو لەلای منداڵیش هۆکارن کە لەریگە یەوە زانیاری و دۆزینەکانی دەست دەکەویت. زمان بەشیوازو زراوەکانیەوە ریگایەکە بۆ منداڵ بۆ پەیوەندی کۆمەڵایەتی و وتوویژکردن و فیربوون. زمانزانی یارمەتی منداڵان دەدات بۆ دەربرینی هەست و ئارەزوو دلەراوکێکانی. تا منداڵ زمانزان بیت توانای زانیاری وەرگرتن و قسەو پرسیاری زیاتر دەبیت. تیبینی درك

کردن و فکر کردنەوەو پرسیار هەموو حاڵەتی هەڵچوون لە پێویستی یەوە بۆ دەربرین.

ج-پێویستی بەزانیاری:

پێوستی بە تێگەیشتن، پێویستی یەکی ئەقلی گرنگە هەر لە سەرەتای فام کردنەوەی منداڵەوە ئەمەش دروست دەبێت. واتە پێویستی پرسیارکردن و وەڵام دانەوەو لیکدانەوەی ئەو راستیانەی کە لەلای روّشن نیە، ئەو پرسیارانەی کە منداڵ دەیان کات رەنگدانەوەی ئەوراستیانەیە کە لە ئەنجامی کاریگەریتی یەکانی دەوروبەر هەستیان پێ دەکات، منداڵ قسە هەڵبەستن و پێچ و پەنای نیە.

د-پێویستی بە دۆزینەوە:

منداڵ کەژینگەکەی خۆی دۆزیەوە باوەر بەخۆی دەکات و وای لێ دەکات خۆی لەگەڵ دەوروبەردا بگونجێنێت. کاتێک منداڵ بەدوای شتەکاندا دەگەرێت، هەندیك شتی ئاڵۆزی دیتە رێ و پرسیار دەکات، ئەگەر گەورە وەڵامی دایەوە ئەوا زیاتر بروا بەبوونی خۆی دەکات بەڵام کاتێك سزای دەدرێت و لەکەسێتی کەم دەکرێتەوە نیگەران دەبێت و پەژارە دای دەگرێت. ئایا حەز بە دۆزینەوەی شتەکان بکات یان بێ ئومێد دەکرێت

٤-پەیوەندی پرسیاری منداڵ بەیاری یەوە:

یاری پێویستیەکی گرنگە لە پێویستیەکانی منداڵیتی. کاری منداڵ جدی یە. منداڵ کەیاری دەکات، کار دەکات، و یاری دەکات تا ماندوو دەبێت و پشوو دەدات و دەست دەکاتەوە بە یاری کردن. بەم چشنە یاری لەلای منداڵ چالاکی یەکی ئاسایی نیەو سادەش نیە، چونکە بەهۆی یاری یەوە منداڵ خۆی و تواناکانی دەدۆزێتەوەو سەختی یەکان دیاری دەکات و بەرەنگاریان دەبێتەوە. بەهۆیەوە منداڵ گەشەدەکات لە هەموو رووە خودی و فکری و هەڵچوونە کۆمەڵایەتی و جوڵەکانەوە. منداڵەکە ریگرێك هاتە بەردەمی هەڵدەچێت بیر دەکاتەوەو پرسیار دەکات. منداڵ لەکاتی یاریکردندا پەی بەو راستیانە دەبات کە لای ئێمەی گەورە بوون بە بەدیدی ئاسایی بەڵام لای منداڵ مسەلەیەکی جەوهەرین چونکە پێش کەوتووەو گەشەی کردووە. لەرێی یاری یەوە ئەزمونەو شارەزایی یەکانی زیاد دەکات سەبارەت بە جیهانی دەرەوە، چونکە منداڵ هەست بەوە دەکات کە پێوستە تاقی کردنەوە بکات، هەستی تاقی کردنەوەو یاری بنیات نەر یارمەتی توانای منداڵ دەدات بۆ داهێنان (عبلە حنفی ١٩٧٩: ٧) لەرێی یاری یەوە منداڵ تامەزرۆی دۆزینەوەی ژینگەکەی دەبێت کە ئەمەش تۆوی لیکۆڵینەوەی زانستی و توێژینەوە دەچێنیت. پێویستە منداڵ هان بدرێت و پەلی بگیرێت چونکە منداڵ لەرێی یاری یەوە ئەگەرەکان دروست دەکات و تاقیان دەکاتەوەو دەزانێت چی لە دەوروبەری دا دەگوزەرێت. لە ئەنجامی ئەم کارلیکانەوە کەسێتی و ئەقلی منداڵ بەشێوەیەکی واقعی و ئیجابی دروست گەشەدەکەن.

٥-پەیوەندی پرسیاری منداڵ بەتەنگژەکانی منداڵیتی یەوە.

دڵنیایی، پێویستیەکی سەرەکی یە بۆ منداڵ و ماوەی نیوان ٤-٦ سالی ماوەی جوڵەو کارەچالاکی سروشتی یە. منداڵ لەم ماوەیەدا حەز بە یاریکردن و دەستکاریکردنی کەل وپەل و پرسیارکردن دەکات و زۆر جاریش پرسیارەکانی بەدوودلی یەوە دەکات، کاتێك منداڵ دەپرسێت منداڵان لەکوێوە دێن؟ ئەو بە زمانیکی نەبیستراو پرسیار دەکات. ئەم هاوبەش و شەریکانە لەکوێوە دێن؟ تەنها خۆی نازادار بووە پیش لەدایك بوونی براکەی . پیش ئەوەی هاوبەشیکی بۆ پەیدا ببێت. منداڵ گیروگرفتی خۆی هەیە، بەلای ئەوەوە گرفتەکان گەورەو گرنگن هۆکارەکەشی گەورەکانی دەور بەرین. لاسایی هەڵس و کەوت و خورەوشتیان دەکاتەوەو لێیان دەپرسێت و لێیانەوە فێردەبێت. گەورەش بەرپرسیارە لە دڵنیاکردنی منداڵ و رەواندەوەی ترس و نیگەرانی تاکو کۆسپەکانیان لەسەر ریگەلابدەن. کاتێك منداڵ وردە وردە بەهێمنی ترس و نیگەرانیەکەی شلەژینرایەوە ئیتر زۆر بەباشی پەروەردە دەبێت و باری دەرونیشی ئارام دەبێت و زانیاری یەکان بە باشی فێردەبێت.

منداڵ لەماوەی ٤-٦ ساڵی دا ترس و پەژارە دایدەگرێت و ناتوانیت دەری بریت و پرسیارەکانیشی بەترسەوە دەکات سەبارەت بەکاروباری ئاینی و بەهەشت و دۆزەخ و بیروباوەرە جیاوازەکان. ئەگەر منداڵیك بیستی منداڵیك مردووە دەربارەی مردن پرسیار دەکات و بەجاریك نیگەران دەبێت، ئەگەر گەورەکە مردنی بەنوستن لیکچواند ئیتر هەموو ئیوارەیەك پەژارە دایدەگرێت و دەترسێت چونکە دەزانیت ئیتر کاتی خەو هاتووەو زانیویەتی باپیری کە مردووە یان نوستووە بەپێی رونکردنەوەی کەسێکی گەورە بۆی

نەگەراوەتــەوە. منــداڵ حــەز دەكــات وەك خــۆی بمینیتــەوە، نایەویت وەكو باپیری دیارنەمینیت. هەروەها هەندیك پرسیار سەبارەت بە جیاوازی سیكسی دووڵی و نیگەرانی بەدوادا دیـن، كـاتیك منـدال پـەی بـەوە دەبـات كـە ئـەو وەڵامـەی داویانەتەوە راست نیەو هەلیان خەلەتاندووە ئیتر باوەری بە گەورەكـەش نـامینیت و هـەركاتیك بەهەلـە زانیـاری درا بـە مندال دەبیتە هۆی:

*زانیاری سیكسی و گوناه پیكەوە گرێ دەدات.

*هــــەوڵ دەدات لەهـــــەر ســـــەرچاوەیەكەوە بیـــــت زانیاری دەستكەویت.

*لەئایندەدا بەباشی لەگەڵ دەوروبەردا هەلناكات.

*ئارەزووی گوێ گرتن دەكات لە گۆرانی بازاری و نوكتەی سیكسـی و تەماشـاكردنی وینـەو فیلمـی سیكسـی (حـامد زهران، ١٩٧٧:٢٠٤) كاتیك منداڵ بەوەی زانی كە بەراستی وەڵامی نەدراوەتەوە هەست دەكات كە خۆشەویست نیە. ئیتر نیگـەران دەبیـت و خـوی خـراپ دەگریـت بـۆ تـیركردنی ئارەزووەكانی.

دووەم: نموونەی كۆمەلە پرسیاریكی منداڵانی تەمەن ٤-٦ ساڵان و پیشنیار بۆ وەڵام دانەوەیان.

*دایكە بۆچـی پیـش نوسـتن ئارایشـت دەكـەیت و خـۆت دەگۆریت؟

چونكە بە رۆژ بەئیوەو ئیش و كاری ناومالـەوە خـەریكم و حەزدەكەم كە لەكار تەواوبم و خاوین و جوان بم.

*دایكە بۆچی دەرگای ژوورەكەت دادەخـەیت كـاتیك كـە باوكم لە ژورەكەت دایە؟

-چونكــە هــــەندیك بـــاس هەیـــە نامـــەویت ئیـــوەی پیوە سەرقاڵ بكەم.

*دایە ئەو ژنە بۆچی سكی گەورەیە؟

-ئەو ژنە مندالیكی بچوك لەسكیا دەپاریزیت و كاتیكیش گەشەی كردوو هەموو ئەندامانی لەشی بەشیوەیەك گەشـەیان كرد مندالەكە دیتە دەرەوەو سكی ئاسایی دەبیتەوە.

*منداڵ چۆن دەچیتە سكی دایكییەوە؟

-خوا منداڵ لەسكی دایكیا دەخولقینیت و گەشە دەكات و لـەو مـادە خۆراكیـە دەخـوات كـە لـە رێی ویلاشـەوە پـێی دەگات و كەگەورەبوو دیتە دەرەوەو لەگەلمان دا دەژی.

*منداڵ كە لە سكی دایكیدا دەبیت چۆن دەزانیت كاتی لەدایك بوونی هاتووە؟

-منداڵ نازانیت كەی كاتی لـەدایك بوونـی دیـت، بـەلكو دایكی دەزانیت و هەستی پێ دەكات و دەچیتـە نەخۆشـخانەو دكتۆرەیــەك یارمــەتی دەدات تــا مندالەكــە بیتــە دەرەوەو لەناومان دا بژی.

*منداڵ چۆن لەسكی دایكی دیتە دەرەوە؟

-لە كونیكی بچوكی نیوان قاچەكانی دایك و بە ئاگاداری پزیشكیك منداڵ و دیتە دەرەوە.

*من پیش ئەوەی بچمە سكتەوە لەكوێ دەژیام؟

-تۆ پیشتر نەبووی خوا تۆی لەسكی مندا خولقاند.

*بۆ چی باوكم مندالی نابیت؟

چونكـە دایـك چـاودیری منـداڵ دەكـات لەسـەرەتای خولقاندنیـەوە. دایـك مندالەكـەی لەسـكیدا دەیپـاریزیت. تـا تەواو گەورە دەبیت و دیتە دنیاوەو گەورەتر دەبیت و دەبیتە ئەندامیكی خیزانەكەی و باوك نـاتوانیت مندالەكـە لەسـكیدا بپاریزیت.

*ئایـا پیویسـتە دایـك و بـاوك هاوسـەری بكـەن تـا منداڵیان بیت؟

-بـەلێ هـــەموو بونـــەوەرەكان، خـــوا نـــیرو مـــێی لێ دروستكردوون واتە دایك و باوك. دایك بێ باوك سكی نابیت و باوكیشی بێ دایك مندالـی دەسـت ناكـەویت. لەبـەر ئـەوەی مندالـە ساواكە پیویستی بەباوكیك هەیە داواكاریـەكانی بـۆ جێبەجێ بكات و پیویستی بەدایكیك هەیە چاودیری بكات، كەواتە هاوسەری لەنیوان دایك و باوك دا دەبیت بكریت پیش لەدایك بوونی مندالەكە.

*بۆچی برا خوشكەكەی خۆی ناهینیت؟

-چونكە خوا هاوسەریی خوشك و برای لەیەكتری حەرام كـردووە بەمەبەسـتی ئـەوەی قـەوارەی خـیزان گـەورەتربیت و ناسیاوی لەگەڵ خەلكانی دیدا پەیدا ببیت.

خــوا دەیــەویت خەلكەكــە هــەمووی بكاتــە دۆســت و خۆشەویست و ناسیاوی یەكتر، بۆیە خوا زەواجی خوشك و برای قەدەغە كردووە. ئیمەش ملكەچی فەرمانەكانی خواین. چونكـە هـەر ئـەوە ئیمـەی دروسـتكردووەو رزقمـان دەدات و خوشی دەویین و دڵ و خۆشمان دەكات و هەرچیمان پیویست بیت دەمان داتێ.

*جیاوازی نیوان كچ و كور چیە؟

-جیاوازیـەكی زۆر هەیە لـەنیوان كچان و كـوران دا. خـوا ئەم جیاوازیانـەی لـەنیوانیان دا دروسـتكردووە چونكـە دوو توخمی جیاوازن. تا كورەكە گەورە بیت بیتە باوك و كچەكەش بیتە دایك كە گەورە بوو.

*بۆچـــــی كۆئـــــەندامی زاوە زێی مـــــن لـــــەهی خۆشكەكەك ناچیت؟

-چونکە تۆ کوریتو خوشکەکەت کچە، شیوەو پیکهاتەی کور لە هی کچ جیاوازە. کە تۆ گەورە دەبیتو وەکو باوکت لێدیتو کە کچیش گەورەبوو وەکو دایکی لێ دیت.

*بۆچی بەهەندیك شوینی لەشمان دەلیین عەیبە؟

-ئیمە ئەگەر هەندیك ئەندامی لەشمان داپۆشین خۆشەویستو ریزداتر دەبین. چونکە خوا فەرمانی پێ دواین کە دایان پۆشینو ئەو ئەندامانە تایبەتە بە خوای خۆمان.

*بۆ چی دایك مەمکی گەورەیە؟

-چونکە دایك بەرپرسیارە لەوەی شیربدات بەمنداڵەکەیو منداڵەکەی پێ تیربکات.

*بۆ چی خوا شیری خستۆتە مەمکی تۆوە؟

-چونکە منداڵ دا نییەو خواش منداڵی خۆش دەویتو شیری بۆ دروست کردووە لە مەمکی ئیمەداو تا ئیمەش منداڵەکەمان خۆشتر بویتو بیان نوسینین بە سنگمانەوە، چونکە منداڵ بەباوەشەوە هەست بە ئارامی دەکات. کە گەورەش بوو وەکو تۆ جوان دەبیتو دانی بۆ پەیدا دەبیتو خواردنی پێ دەخوات.

*چۆن خۆر لە دەریاوە هەلدیت؟

-خۆر لە دەریا هەلنایەت، بەلام خولانەوەی زەوی وای لێ دەکات بەو چەشنە دەرکەویتو راستیەکەی خۆر زۆر دوورە لە ئیمەوە زۆر زۆر دوورە لە دەریاوە.

*کی دەریای دروستکردووە؟

-خوای گەورە دەریای دروست کردووە.

*بۆچی وەکو ماسی لە دەریادا ناژین؟

خوا ماسی بەجۆریك دروستکردووە کە بەبێ ئاو ناژێو مرۆڤیشی بەشیوەیەکی وا دروستکردووە کە لە سەر زەوی بژێ.

*کێ ئاگری خۆر هەلدەکات؟

-خۆر پارچەیەکی کلپەدارەو خوا دروستی کردووە.

*چۆن خۆر لەدەریادا دەنویت؟

-خۆر لەدەریادا نانویت، تەنها تیشکەکەی دەچیتە دەریاوە.

*خۆر چۆن دەردەکەویت؟

-زەوی هەر (٢٤) سەعات جاریك بەدەوری خۆیدا دەسوریتەوە، هەرکاتیك لاکەی زەوی بەرامبەر خۆر ئەوا رووناك دەبیتەوەو ئیمە دەی بینینو لاکەی دیش دەبیتە شەو.

*هەیڤ بەرۆژ دەچیتە کوێ؟

-هەیڤ نارواتە هیچ کوێ بەلام تیشکی خۆر هیندە بەهیزە کە بەرۆژ ناتوانین مانگ بینین. زەوی هەر ٢٤ سەعات جاریك بەدەوری خۆیدا دەسوریتەوە ئەوبەشەی روو بەرووی خۆر دەبیتەوە خەلکەکە رووناکیەکەی دەبینینو دەبیتە رۆژ، لاکەی دی تاریکەو دەبیتە شەو ئەو کاتە مانگ دەبینین لەمەوە شەو و رۆژ دروست دەبیت.

*بۆچی هەیڤ لەگەلماندا هاتوچۆ دەکات؟

-هەیڤ جێگیرە، بەلام لەبەر ئەوەی لەشوینیکی زۆر زۆر بەرزدایە، ئیمە لە هەموو شوینیکەوە دەبینین بۆیە وا ئەزانین لەگەڵ ئیمە هاتو چۆ دەکات.

*چی لە پشتی مانگەوەیە؟

-هیچی لەپشتەوە نیە.

*هەور چۆن دروست دەبیت؟

-هەور خوا دروستی دەکات، کاتیك هەلمی ئاو بەرەو سەروو دەروات سارد دەبیتەوەو دەبیتە دلۆپە ئاوو هەور دروست دەکات.

*کێ شیوەی هەور دروست دەکات!

-خوا با دەنیریت تاشیوەی هەور دیاری بکات.

*چۆن ئاسمان لەسەر زەوی دەوستیت؟

خوا ئاسمانی دروستکردووەو لەشوینی خۆیدا دەیپاریزیت، خوا توانای هەموو شتیکی هەیە.

*هەموو بیابانەکان گەرمن؟

-نا هەموو بیابانەکان گەرم نین. بیابان ئەو شوینەیە کە ئاوو رووەكو ئاژەلی کەم لێیە.

*بۆچی خوا تەپو تۆزمان بەسەردا دەبارینیت؟

-خوا تەپو تۆزمان بەسەردا نابارینیت بەلکو بەهۆی باو رەشەباوە بەسەرماندا دەبارین، ئەویش لەوشوینانەی کە خاکەکەی وشکەو رووەکی لێنیە.

منداليش پیویستە خۆیانی لێ بەدوور بگرن چونکە زیانی هەیە بۆ چاو لوتو ئەگەر زۆر بوو لەبەردەمیا ماینەوە نەخۆش دەکەوین.

*ئایا خوا وەکو ئیمە وایە؟

-خوا وەکو ئیمە وانیە، چونکە خوا ئیمەی دروستکردووەو پەلەوەرو ئاژەلو رووەکی دروستکردووە. تا سودیان لێ ببینین. ئەگەر خوا وەکو ئیمە بوایە نەیدەتوانی ئەم هەموو بوونەوەرە درووست بکات.

*خوا شیوەی چۆنە؟

-کەس وەکو ئەو نیەو کەس لە شیوەی ئەو نیە، لەبەر ئەوەی ئەو ئیمەی دروست کردووە ناتوانین بیبینین بەلکو هەستی پێ دەکەین.

*بەهەشت چیەو لەکوێیە؟

-بەهەشت شوینیکی جوانەو هەموو شتیکی جوانی تیدایەو مرۆڤی تیادا دەحەویتەوەو دلخۆشی دەکاتو لای خوایە.

*شەیتان چیە؟

شەیتان ئەو بوونەوەرەیە کە داوامان لی دەکات کاری خراپە بکەین.

*ئاگر چیەو ئایا گەورەیە؟

-ئاگر ئەو شوینەیە کە کەسانیکی تی دەچیت کاری خراپەیان کردبیت وەکو درۆو دزیو گوێ رایەلی نەکردن بۆ فەرمانەکانی خوا. تا خراپەکاران زۆر بن، ئاگری دۆزەخیش گەورە دەبیتو شوینی سزا دان گەورە دەبیت.

*ئایا هەر دەبیت بمرم؟

-بەلێ: بەلام کەس نازانیت کەی دەمریت.

*بۆچی دەنوین؟

-دەنوین، تا ماندویتیمان بحەسیتەوەو پاش ئەوە کە هەستاین چالاك دەبینو تاقەتی کارکردنمان دەبیت.

*خوا چۆن مردوو دەباتەوە بۆ لای خۆی ؟

-کاتیك ماوەی نیشتەجێ بوونی مرۆڤ لەسەر زەوی کۆتایی دیت، گیان لە جەستە جیا دەبیتەوە. خوا پیشوازی لەگیان دەکات تا لای نیشتەجێ بیتو ئیمەش جەستەی بەخاك دەسپیرین.

*گیان چیە؟

خوا گیان دەکات بەبەری جەستەداو دەیداتە بونەوەرەکانی تا بتوانن بجولینو بژین.

*کێ خوای دروستکردووە؟

-خوا هەبووەو هەموو شتیکی دروست کردووەو توانای هەموو شتیکی هەیەو هیز دەداتە هەموومان.

*چاوو دەستو قاچی خواچۆنن؟

-کەس لەوینەی خوانیە، چونکە ئەو خالقی ئیمەیە. کاتیك ئەلین دەستی خوا یان چاوی خوا مەبەستمان لەوەیە خوا یارمەتیمان دەداتو ئاگای لیمانەو ئەو تواناییەی کە داوینیتیو هەست بەیارمەتیەکەی دەکەین. لەکاتی جێبەجێکردنی کارو داوینیتیو هەست بەیارمەتیەکەی دەکەین لەکاتی جێبەجێ کردنی کارو فەرمانەو ئەرکەکان دا دەزانین خوا لەگەلمانەو دەستی خوا وەکو دەستی ئیمە نیەو چاویشی وەکو چاوی ئیمە نیە.

*فریشتە چیە؟

فریشتە، خوا دروستی کردوون، ئیمە نایانبینین، فەرمانەکانی خوا جێبەجێئەکەن ئەوان ئیمە دەبینینو ئەچنە شیوەی جیاو تا هەرچی خوا فەرمانی پێدان جێبەجێی بکەین.

سەرچاوەکان:

مجله التربیه الکویتیه.

١-حامد عبدالسلام زهران، علم نفس النمو- القاهره- عالم الکتب-١٩٧٧م.

٢-حسام الدین هیبه، دراسه الاستجابات الوالدیه والمشرفات فی دور الحچاره ڵسئله الاگفال فی مرحله ما قبل الدراسه- رساله دکتوراه-کلیه التربیه- جامعه عین شمس ١٩٨٧ م.

٣-عبله حنفی عیمان، التربیه الخلاقه للاگفال- القاهره- ندوه تربیه الگفل (٣-٧ مارس ١٩٧٩) کلیه التربیه جامعه عین شمس ١٩٧٩م.

٤-علی عبدالواحد واقی، نشأه اللغه عند الانسان والگفل- القاهره- دار نهچه مصر للگبع والنشر ١٩٨٠م.

٥-فواد البهی السید، الاسس النفسیه للنمو من الگفوله للشیخوخه- القاهره-دار الفکر ١٩٧٥م.

٦-فوزیه دیاب، نمو الگفل وتنشئه بین الاسره والچانه- القاهره-مکتبه النهچه بدون تاریخ.

٧-فیولیت فؤاد ابراهیم، فی سیکولوجیه النمو- القاهره- سعید رافت ١٩٨٦م.

٨-کمال الدسوقس، النمو التربوی للگفل والمراهق- دروس فی علم النفس الارتقائی- القاهره- النهچه العربیه١٩٧٩م.

٩-محمد محی العجیزی، الگفوله- دراسه سیکولوجیه النمو- القاهره- الجهاز المرکزی للکتب الجامعیه ووالمدرسیه والوسائل التعلیمیه ١٩٩٧م.

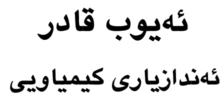
١٠-نبیله شرف عواد، اسئله الاگفال الحرجه- المویت- مرکز البحوپ التربویه مایو ١٩٩٢م. ١٩٩٢.

١١-هدی براده و فاروق الصادق، علم نفس النمو- القاهره- وزاره التربیه والتعلیم ١٩٨٥م.

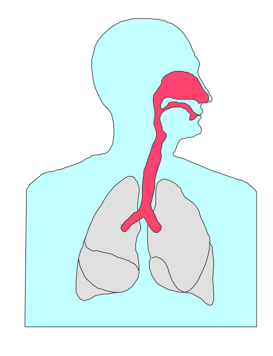
1-Breckenridge, Marray, E Elee Uincenp child Development, Physical. and Physicalogycal growth through addolescence philadelphia company 1468p. 5p . 242.

2-CarrolJohn B Hand book of research on teaching 1, chicago: Rond Mc nally Copany p 1088, p1601, 1963.

3-Shadle James Ernest, the effect of school sponsred parent of studen, 1985. P.2790.



چاندنی دەنگ



ئەیوب قادر
ئەندازیاری کیمیاویی

کۆمەڵێك پزیشکی ئەمەریکی توانیان دووبارە دەنگ بۆ پیاوێك بگەڕێننەوە کە توانای دەنگی لەدەست چووبوو.. ئەو پیاوە ناوی "تیمۆسی هایدلەر" بوو، پێش بیست ساڵ و لەڕوداوێکدا کە دووچاری قورگی هاتبوو، دەنگی نەمابوو، چونکە ئەو پیاکێشانە بوو بوو بە هۆی تێکدانی قورگی، ئەو جێگایەی کە بەهۆیەوە دەنگەکان دروست دەبن. لەو کاتەوە بەهۆی ئامێرێکی ئەلەکترۆنییەوە قسەی دەکرد، بەڵام دوای ئەوەی (هایدلەر) گەیشتە تەمەنی چل ساڵ، پزیشکەکان توانیان قورگی کەسێکی مردووی تێدا بچێنن، بەو جۆرە توانای قسەکردنی بۆ گەڕایەوە.

پزیشکەکان دەڵێن: ئەمە یەکەم نەشتەرگەری سەرکەوتووە لە بواری گواستنەوەی ئەندامی قسەکردندا.. ئەم نەشتەرگەرییەش لەلایەن تیپێکی نوژداری کە لە هەشت پزیشك پێك هاتبوون، بە ئەنجام گەیانرا، سەرۆکی ئەو تیپە دکتۆر (مارشل سترۆم) بوو لە نەخۆشخانەی (کلیفلاند) لە ولایەتی (ئۆهایۆ). دکتۆر سترۆم دەڵێت: ساڵەهایە خۆی بۆ نەشتەگەرییەکی لەو جۆرە ئامادە دەکات.. هەروەها ووتی: پزیشکە بەلجیکییەکان لەساڵی (١٩٦٩)دا هەوڵی چاندنی قورگیان داوە، بەڵام نەیانتوانی کارێك بکەن خوێن بگاتە ناو ئەو قورگە چێنراوە.. لەم چەند ساڵەی دواییشدا پزیشکەکانی خۆمان نەیانتوانی قورگە ڕاستەقینەکەی هایدلەر چاك بکەنەوە، هەرچەندە چەندین هەوڵیان لەو بارەیەوە دابوو، کە بەداخەوە لە جیاتی چارەسەرکردن، کێشەی هایدلەریان قورسترو دژوارتر کردبوو، لەبەر ئەوە لە کۆتاییدا بەیارمەتی پزیشکەکانی هاوڕێم توانیمان ئەندامی دەنگی بۆ بگۆڕین، بەجۆرێك ماسولککانی قورگە نوێکەیشمان لە جێگای ماسولکە شێواوەکانی خۆیدا چاند، هەربۆیە پێویستە لێنۆڕینی تایبەتی بۆ هایدلەر، بکەین تاکو دڵنیابین لەوەی کە لەشی دەتوانێت ئەو قورگە وەربگرێت و ڕەتی ناکاتەوە.

لێرەدا پرسیارێك خۆی دەسەپێنێت: ئایا ئەو دەنگە نوێیە چۆنە؟ ئایا دەنگەکەی پێشووی هایدلەرە یاخود دەنگی خاوەنی قورگە گوێزراوەکەیە؟

دکتۆر سترۆم لە وەڵامی ئەو پرسیارەدا ووتی: ((ئەو دەنگەی کە ئێستا هی هایدلەرە، نەدەنگە کۆنەکەی خۆیەتی و نەدەنگی خاوەنی قورگەکەیە، چونکە ژێکانی دەنگ تەنها دەنگ دروست دەکەن، هەرچی تایبەتمەندێتی دەنگەکەیە، ئەوا ڕووبەری نێوان ژێکان، دیاری دەکەن، لەوەیش زیاتر کۆمەلیك ئەندامی دی بەرپرسیارن لەسەر چۆنیتی دەنگ، وەکو: قەبارەی قورگ و دەم و شیوەی کۆتایی لووت، ئەوانە جیاوازی و تایبەتمەندیتی بەسەر دەنگی مرۆڤیك و مرۆڤیکی دیکەدا، دادەبرن.

بەو جۆرە دووبارە هایدلەر بۆ قسەکردن گەڕایەوە، ئەوەش دوای ئەوەی سێ ڕۆژەی بەسەر نەشتەرگەرییەکەدا تیپەڕی و بووە خاوەنی قورگیکی خوازراو.. یەکەم وشەش کە بە ئینگلیزی درکاندی وشەی "هەلەو" بوو، واتە "چۆنن؟" ئەمە دوای بیست ساڵ بێ دەنگی..